


# éducation Santé

Un mensuel au service des intervenants francophones  
en promotion de la santé – [www.educationsante.be](http://www.educationsante.be)  
N° 393 / NOVEMBRE 2022



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE



La psychologie  
positive,  
un levier pour la santé  
mentale

# Sommaire



## 3

RÉFLEXIONS

**La psychologie positive,**  
un levier pour la santé mentale



## 6

POLITIQUES

**La Stratégie**  
**Good Food 2.0**



## 8

INITIATIVES

**Renforcer l'accessibilité**  
**aux données de santé**  
**numériques**



## 10

INITIATIVES

**La promotion de**  
**la santé à Bruxelles:**  
deux nouvelles publications



## 12

INITIATIVES

**La santé de**  
**l'entrepreneur:** un socle  
solide pour l'entreprise



## 14

OUTILS

**Le Village**

### Inédit à lire sur notre site:

- ▶ **Aînés confinés, mais connectés,**  
Guy Delobel, Michel Devos  
et Françoise Toussaint, Enéo – Mouvement  
social des Aînés
- ▶ **www.educationsante.be**
  - Retrouvez tous nos articles et des inédits en ligne.
  - Abonnez-vous à notre newsletter et découvrez d'autres articles, ressources et informations épinglés pour vous.



Retrouvez-nous aussi sur:

[www.facebook.com/revueeducationsante](https://www.facebook.com/revueeducationsante)

Le choix d'utiliser l'écriture inclusive est laissé à l'appréciation de chaque auteur-e. Pour une question d'accessibilité et de confort de lecture, l'usage du masculin peut être choisi pour évoquer les personnes, quel que soit leur genre et dans le respect de chacun-e.

**MENSUEL** (11 numéros par an, ne paraît pas en août). **ABONNEMENT**: gratuit pour la Belgique. Pour l'étranger, nous contacter. **RÉALISATION ET DIFFUSION**: Alliance nationale des mutualités chrétiennes, dans le cadre de la Cellule de Coordination intermutualiste ANMC-UNMS. **ONT COLLABORÉ CE MOIS-CI**: Rebecca Shankland, Juliette Vanderveken, Ludvine Teller, Zoé Boland, Valérie Decruyenaere, Outilthèque PIPSA. **RÉDACTRICE EN CHEF**: France Gerard ([education.sante@mc.be](mailto:education.sante@mc.be)). **ÉQUIPE**: Rajae Serrokh, Maryse Van Audenhaege, Juliette Vanderveken. **CONTACT ABONNÉS**: [education.sante@mc.be](mailto:education.sante@mc.be). **COMITÉ STRATÉGIQUE**: Martine Bantuelle, Emmanuelle Caspers, Martin de Duve, Christel Depierreux, Dominique Doumont, Damien Favresse, Gaëlle Fonteyne, Olivier Gillis, Emma Holmberg, Marie Lefebvre, Denis Mannaerts, Daphné Scheppers, Catherine Spièce, Bernadette Taeymans, Chantal Vandoorne. **COMITÉ OPÉRATIONNEL**: Pierre Baldevyns, Nathalie Cobbaut, Dominique Doumont, Anne-Sophie Poncelet, Juliette Vanderveken. **ÉDITEUR RESPONSABLE**: Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **MISE EN PAGE**: Émerance Cauchie. **ISSN**: 0776 - 2623. Les articles publiés par Éducation Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité. Les textes parus dans Éducation Santé peuvent être reproduits après accord de la revue et moyennant mention de la source. **POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES**: Éducation Santé ANMC, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **INTERNET**: [www.educationsante.be](http://www.educationsante.be). **COURRIEL**: [education.sante@mc.be](mailto:education.sante@mc.be). Pour découvrir les outils francophones en promotion de la santé: [www.pipsa.be](http://www.pipsa.be). Les textes de ce numéro sont disponibles sur notre site [www.educationsante.be](http://www.educationsante.be). Notre site adhère à la plate-forme [www.promosante.net](http://www.promosante.net). Éducation Santé est membre des fédérations wallonne et bruxelloise de promotion de la santé. Bureau de dépôt: Bruxelles X – ISSN 0776-2623. Numéro d'agrégation: P401139. Crédit photos: AdobeStock.

# La psychologie positive, un levier pour la santé mentale

RÉFLEXIONS

En cette période où les crises de différentes natures se succèdent sans se ressembler, nos capacités d'adaptation et de changement sont mises à rude épreuve. Entre espoirs d'innovation liés aux avancées de la recherche et sentiment d'impuissance face aux problèmes environnementaux, les réactions peuvent être vives et variées. Les recherches dans le champ de la psychologie positive ont mis en évidence plusieurs processus psychologiques sur lesquels il est possible d'agir afin d'aider les individus, les groupes et les institutions à avancer en direction de solutions constructives qui contribuent par là-même à maintenir une bonne santé mentale et relationnelle.

► REBECCA SHANKLAND<sup>1</sup>

La psychologie positive est une orientation relativement récente en psychologie qui propose d'étudier plus spécifiquement les facteurs protecteurs en santé mentale pouvant être développés en amont des problématiques et favoriser ainsi la capacité à faire face aux événements de vie et la résilience. Elle a ainsi été définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions <sup>(1)</sup>.

## Réduire le biais de négativité par rapport à soi, aux autres et à l'existence

Nous avons une tendance naturelle à être davantage marqués par les aspects négatifs du quotidien et à nous remémorer ces événements le soir quand nous rentrons chez nous <sup>(2)</sup>. Ce sont ces dimensions de notre quotidien qui vont aussi avoir tendance à tourner en boucle dans notre tête et nous empêcher d'orienter notre attention vers le moment présent et les personnes qui nous entourent. Or, plus nous ressentons ce qui nous dérange chez l'autre, ce que nous n'avons pas apprécié au travail ou un échec que nous avons essuyé, plus cela oriente notre attention vers d'autres aspects négatifs du quotidien, ce qui à son tour augmente les affects négatifs. On se retrouve alors embarqués dans une dynamique qui peut nous empêcher

d'identifier les ressources en nous et autour de nous pour avancer de manière constructive.

Les recherches issues du champ de la psychologie positive ont expérimenté l'efficacité de pratiques permettant de réduire ce biais de négativité en apprenant à observer dans le quotidien d'autres aspects qui passent plus souvent inaperçus et que l'on a tendance à oublier rapidement : les éléments positifs et satisfaisants de la vie de tous les jours. Souvent, nous nous habituons rapidement à ce qui est positif ou agréable dans notre vie. Mais nous pouvons choisir de regarder à nouveau de plus près par exemple en réalisant un journal d'attention dans lequel on note chaque jour une ou plusieurs choses satisfaisantes qui se sont produites comme le fait d'avoir eu une conversation très intéressante avec un collègue ou d'avoir rencontré une personne chaleureuse qui a été à l'écoute. Ce type de pratique permet d'améliorer la satisfaction par rapport à la vie et diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression <sup>(3)</sup>. C'est l'un des processus qui permet de maintenir un équilibre psychologique.

Il existe également de nombreuses autres pratiques dont l'objectif est de développer une attitude bienveillante à l'égard de soi en diminuant la tendance à l'auto-critique répétitive négative. Au-delà du changement de regard que

1 Professeure des Universités en psychologie du développement, Université Lumière Lyon 2.



l'on porte sur soi grâce à ces pratiques, cela permet de diminuer la tendance à la procrastination et au sentiment d'impuissance face à la situation rencontrée. Cette forme de bienveillance envers soi représente un facteur protecteur important en santé mentale, comme nous avons pu l'observer pendant la période de pandémie auprès des parents <sup>(4)</sup> ou des étudiants par exemple <sup>(5)</sup>. Développer de la compassion pour soi est aussi associé à de meilleures relations avec les autres, ce qui représente le facteur protecteur le plus important en santé mentale. Les interventions de psychologie positive ciblent ainsi spécifiquement des moyens de cultiver des relations constructives et permettre de développer des relations d'interdépendance positive <sup>(6)</sup>.

### Développer une culture de l'interdépendance positive

À une période où l'interdépendance a été au premier plan avec la situation de pandémie qui a mis en évidence de manière spectaculaire nos interdépendances à tous les niveaux : entre humains, avec les animaux, avec l'environnement, nous avons eu tendance à considérer que l'interdépendance était plutôt quelque chose de problématique. Toutefois, cette période a aussi révélé la possibilité de développer une interdépendance positive à travers des comportements solidaires qui ont été mis en œuvre, de nouvelles initiatives dans les villages, les quartiers, les immeubles pour aider les personnes âgées ou les personnes en difficulté pour faire leurs courses et prendre soin d'elles.

Durant cette période nous avons ainsi pris davantage conscience de l'importance de la qualité des relations

avec les commerçants, les éboueurs, les voisins, les passants... En raison de la raréfaction des relations sociales en face à face, chaque interaction étant davantage valorisée. Nous avons davantage pris conscience des efforts de chacun, ce qui a pu faire émerger de la gratitude que l'on a pu exprimer envers les soignants en applaudissant le soir à 20h à la fenêtre. Cette expression de gratitude augmente le sentiment de proximité sociale et de confiance, un terreau favorable au développement de ce que l'on appelle l'interdépendance positive.

**L'interdépendance positive est liée à la conscience que l'on partage un objectif commun et au fait de considérer que travailler ensemble est plus efficace et plus pertinent parce que l'on peut s'appuyer sur la richesse des différences et des complémentarités.**

Cette relation est mutuellement bénéfique grâce au sentiment de lien social : chacun peut recevoir de l'aide sans se sentir inférieur, et peut à son tour apporter une contribution à d'autres à sa manière.

Dans le cadre d'une relation d'interdépendance positive, il s'agit de combiner les compétences complémentaires plutôt que de développer un esprit de compétition. L'idée de fond consiste à accepter que l'humain est incomplet, imparfait, mais que chacun possède des compétences pouvant être mises à profit dans le cadre d'un projet commun.

Les recherches ont mis en évidence que la relation d'interdépendance positive offrait un contexte permettant de faire émerger le meilleur de chacun. Dans la relation, grâce au lien de confiance, cela permet d'accéder au mieux à ses compétences et qualités. De plus, le sentiment de proximité relationnelle modifie même la perception des difficultés qui sont alors davantage perçues comme un défi à relever plutôt que des menaces. Ce sentiment de lien social augmente également la vitalité et la persévérance.

Des chercheurs <sup>(7)</sup> avaient ainsi fait venir des participants au laboratoire en leur proposant de venir accompagné d'un ou une amie. Puis, soit cet ami restait dans la salle d'attente, soit elle entrait dans le laboratoire. Puis l'expérimentateur demandait au participant d'évaluer la raideur de la pente d'une colline. Les chercheurs ont alors observé que lorsque les participants étaient accompagnés d'un ami, ils percevaient la pente comme étant moins raide, comme si cela nous donnait l'impression d'avoir plus d'énergie et de ressources à disposition pour faire face à la situation.

Pourtant, nous vivons dans une société qui sur-valorise l'indépendance, souvent comprise comme le fait de montrer que l'on n'a pas besoin des autres. Il pourrait ainsi être utile de développer une culture de l'interdépendance dès le plus jeune âge. Des recherches dans le champ de l'éducation ont ainsi montré que l'interdépendance de moyens ou de buts augmente la motivation et l'engagement dans la tâche et ainsi la réussite scolaire.

Il existe aujourd'hui de nombreuses pratiques validées par la recherche pouvant contribuer au développement



### Les compétences psychosociales,

ou compétences utiles à la vie, sont les ressources sociales (relation aux autres), affectives (émotions, vécu...) et cognitives (connaissances...) à mobiliser, de façon combinée et appropriée, face aux aléas de la vie<sup>2</sup>. Elles permettent de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives<sup>3</sup>.

Plus d'infos sur le sujet dans un prochain numéro d'Éducation Santé en 2023.



## Pour aller plus loin

- ▶ Shankland, R. (2019). *La psychologie positive*. 3<sup>e</sup> édition. Paris, France: Dunod.
- ▶ Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris: Odile Jacob.

de relations d'interdépendance positive, notamment en favorisant le développement des compétences psychosociales, l'identification des forces et des complémentarités des individus à travers des pratiques de psychologie positive, ou encore grâce aux pratiques de pleine conscience, qui permettent de développer une plus grande ouverture à l'autre et peuvent faire émerger l'émotion de gratitude qui favorise l'altruisme et la coopération.

Pendant la période de confinement, avec un collectif de chercheurs et d'associations nous avons souhaité rendre ces outils accessibles pour développer des relations d'interdépendance positive à tous les niveaux dans le champ de l'éducation, à l'école et dans la famille. Vous pouvez retrouver ces outils sur le site <https://covidailles.fr>.

## Références

- (1) Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103–110.
- (2) Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- (3) Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- (4) Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens, C., & Shankland, R. (2021). Self-compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8811.
- (5) Paucsik, M., Leys, C., Marais, G., Baeyens, C., & Shankland, R. (2022). Self-compassion and savoring buffer the impact of the first year of the COVID-19 pandemic on PhD students' mental health. *Stress & Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3142>.
- (6) Shankland, R., & André, C. (2020). *Ces liens qui nous font vivre: Éloge de l'interdépendance*. Paris: Odile Jacob.
- (7) Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K., & Proffitt, D. R. (2008). Social Support and the Perception of Geographical Slant. *Journal of experimental social psychology*, 44(5), 1246–1255.

<sup>2</sup> [https://www.promotion-sante-normandie.org/\\_files/ugd/acc913\\_d53aa3e22d074f99afc9cdea94e01c37.pdf](https://www.promotion-sante-normandie.org/_files/ugd/acc913_d53aa3e22d074f99afc9cdea94e01c37.pdf)  
<sup>3</sup> Santé publique France 2022.

# La Stratégie Good Food 2

POLITIQUES

En 2016, la Région bruxelloise s'était dotée d'une première stratégie Good Food (2016-2020). Une première impulsion, couronnée de résultats concrets. Cette année voit apparaître la nouvelle stratégie (2022-2030). Alors... Stratégie Good Food 1, *bis repetita*? *On vous sert la petite sœur*? Pas tout à fait. Plus ambitieuse encore que la précédente couvrant l'ensemble de la chaîne – de la production jusqu'au consommateur –, la stratégie Good Food 2 a pour ambition d'améliorer l'accessibilité à l'alimentation saine et durable pour tous·tes les Bruxellois·es.

## ► JULIETTE VANDERVEKEN

Premier fait notoire, on ne parle plus dans la stratégie Good Food 2 d'*alimentation durable*. À ce mot-valise qui fait appel à de nombreuses représentations, on lui préfère désormais celui de *régime alimentaire Good Food ou assiette Good Food*. Comprenez : « une assiette constituée d'un menu sain et savoureux, faisant la part belle aux fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques et céréales complètes, limitant les sucres, le sel, les aliments trop gras. Le repas Good Food est cuisiné à base d'ingrédients frais et de saison, de préférence bio, un maximum locaux. Il limite les protéines animales (moins et de meilleure qualité), favorise les protéines végétales, limite fortement les pertes alimentaires.<sup>1</sup> » « *Nous souhaitons ainsi être plus précis et définir l'alimentation Good Food via le prisme concret de l'assiette : comment elle est composée et ce qu'on y retrouve. Avoir une meilleure compréhension de ce qu'est la Good Food permet une meilleure appropriation* », nous précise Amélie Noël, gestionnaire de projets chez Bruxelles Environnement.



## Accessibilité de la Good Food à toutes et tous

Lors de la journée de finalisation du processus de co-construction de la nouvelle stratégie rassemblant les acteurs bruxellois en mars 2022, la notion d'accessibilité pour tous les publics a été d'emblée mise en exergue. Comme le souligne Amélie Noël, « *la volonté d'élargir la stratégie à toutes les franges de la population s'inscrit dans la continuité de la stratégie Good Food 1.* » Il a bien fallu commencer quelque part, la stratégie Good Food 1 a créé une émulation, posé les bases pour de nouveaux partenariats et ancré d'autres plus solidement. « *Nous avons ainsi déjà financé plusieurs associations qui travaillent avec des publics plus fragilisés.* »

Mais dépasser les représentations d'une alimentation pour les « bobos bruxellois » n'est pas l'apanage d'un seul plan. Amélie Noël nous le confirme, ainsi que l'évaluation de la stratégie Good Food 1 : « *nous nous sommes rendu compte, sans réelle surprise, qu'on avait majoritairement touché une population déjà active dans le secteur de la transition, des gens assez engagés ou des personnes socio-économiquement bien nanties.* » C'est pourquoi cette priorité est désormais centrale pour Bruxelles Environnement, sous la tutelle de son Ministre actuel, Alain Maron (Ecolo) qui a en charge les matières relatives à l'environnement, à la transition climatique mais aussi au social et à la santé.

## Pour faciliter les choix

La stratégie soulève trois types de freins à l'accessibilité d'une alimentation Good Food : financiers, géographiques et culturels. « *En effet*, nous explique Amélie Noël, *dans*

1 Stratégie Good Food 2 (2022-2030), p.20.



## Qu'entend-t-on par Good Food ?

« Des régimes alimentaires de haute qualité nutritionnelle et présentant des avantages pour la santé. Ils permettent le développement optimal de tous les individus et de soutenir le fonctionnement ainsi que le bien-être physique, mental et social à toutes les étapes de la vie, pour les générations actuelles et futures ainsi que de contribuer à la prévention de toutes les formes de malnutrition (c'est-à-dire la sous-nutrition, les carences en micronutriments, le surpoids et l'obésité), et de réduire les risques de maladies non transmissibles liées aux régimes alimentaires. Ces régimes atténuent leurs impacts environnementaux liés au changement climatique et à la biodiversité et sont respectueux du bien-être animal. Ils sont acceptables et abordables pour tous et toutes y compris les groupes à faibles revenus. Les régimes alimentaires sains et durables doivent associer toutes les dimensions de la durabilité afin d'éviter toute conséquence indésirable. »  
(Stratégie Good Food 2 (2022-2030), p.20, définition basée sur celle de la FAO relative à un système alimentaire durable).

*la première stratégie, la promotion était plus axée sur le changement des comportements individuels. Or si on encourage les personnes à améliorer leurs pratiques, il faut également qu'elles soient en mesure de le faire. Dans cette stratégie-ci, on dépasse le changement et la motivation individuelle pour travailler davantage sur les facteurs contextuels (l'approvisionnement, etc.) et faciliter ainsi les choix. D'où l'idée de travailler sur l'environnement direct des consommateurs : les commerces, les écoles, les bassins de vie... ».*

## Une approche quartier par quartier

Si on reprend la question de l'accessibilité géographique, un objectif spécifié dans la stratégie est que chaque ménage bruxellois ait accès à un projet en lien avec l'accessibilité financière et culturelle de la Good Food dans les 10-15 min à pied de son domicile. « *Tous les quartiers bruxellois ne sont en effet pas homogènes et la population de chaque quartier a des besoins différents. Par exemple, dans les cultures héritées du bassin méditerranéen, la consommation de légumes tels que la tomate est centrale. On souhaite d'une part avoir une lecture plus fine des quartiers, et partir ensuite des besoins identifiés pour chaque quartier.* »

Le croissant pauvre est-il le plus mal desservi ? « *Il y a des nuances à apporter quartier par quartier. Prenons l'exemple des quartiers avec une forte concentration de bureaux où l'offre peut être présente, mais pas forcément accessible. Certaines zones de Bruxelles sont mal achalandées de produits Good Food, comme les zones d'Evere et de Neder-Over-Hembeek par exemple, à l'inverse de Saint-Gilles*

*et Ixelles où on retrouve une offre importante mais pas forcément accessible financièrement à toutes et tous. D'autres zones comme Anderlecht se développent fort ces dernières années.* »

Pour définir ces besoins et y répondre, Bruxelles Environnement continuera avec cette stratégie 2022-2030 à proposer des dispositifs variés comme les appels à projets associatifs, les appels à projets avec les communes, le soutien aux supermarchés coopératifs, etc. « *De manière plus générale, en termes d'accessibilité, on soutient plusieurs dispositifs comme les cuisines de quartiers, le projet VRAC (pour mettre en place des groupements d'achat dans des quartiers plus précarisés, en lien avec un acteur social du quartier), les restaurants participatifs... Ce sont des modèles qu'on soutient, on essaye de tirer des enseignements pour pouvoir les dupliquer et les disséminer au travers de Bruxelles.* »

## Briser les silos et renforcer l'intersectorialité

« *C'est la collaboration entre tous les acteurs - les pouvoirs publics, les acteurs de la chaîne alimentaire et les acteurs de terrain - qui fait vivre la stratégie. Plus nous serons nombreux et nombreuses à la porter, plus elle sera efficace.* »

Lors de la journée ayant rassemblé les acteurs fin mars et de notre rencontre avec Amélie Noël, le message est clair : il est primordial de ne plus travailler en silos (la santé, l'environnement, l'agriculture...) et de mettre en place des dynamiques intersectorielles. « *Nous cherchons à créer des ponts avec les acteurs des secteurs social-santé et tisser des collaborations fortes et durables.* »

La Fédération bruxelloise de promotion de la santé (FBPS) s'implique d'ailleurs depuis la fin de la première stratégie dans le conseil participatif Good Food. À force de contacts et d'échanges avec les personnes actives dans le secteur de la promotion de la santé notamment, un vocabulaire commun se développe. On peut par exemple relever que des termes comme « littératie en santé » ont fait leur apparition dans le nouveau texte.

La stratégie Good Food 2 s'articulera avec le prochain Plan bruxellois de Promotion de la Santé et le Plan Social-Santé Intégré. Parole de Ministre !



## Découvrez le portail Good Food

L'ensemble de la stratégie Good Food 2, ainsi que toutes les ressources nécessaires pour se mettre en action, sont disponibles sur le portail : [goodfood.brussels/fr](https://goodfood.brussels/fr)

# Renforcer l'accessibilité aux données de santé numériques

L'exclusion numérique n'est pas une préoccupation nouvelle. Cependant, dans le contexte de la pandémie de Covid-19, la digitalisation de notre société et de ses services essentiels s'est accélérée. Au travers de son Baromètre de l'Inclusion numérique<sup>1</sup>, la Fondation Roi Baudouin a souhaité objectiver ce phénomène et attirer notre attention sur les personnes en situation de vulnérabilité numérique, problématique qui concerne près d'un Belge sur deux (46% de la population âgée entre 16 et 74 ans), et – sans surprise – ce sont les personnes défavorisées sur le plan socio-économique et culturel qui sont le plus touchées par ces difficultés.

► **LUDIVINE TELLER**, Question Santé **ET JULIETTE VANDERVEKEN**

## Quelques constats en 2021

De manière générale, la connectivité des Belges augmente (l'accès à internet et aux outils numériques tels que les ordinateurs portables). Notons toutefois que davantage de ménages à faible revenu ne disposent pas d'une connexion à domicile (18% d'entre eux) en comparaison aux ménages à haut revenu (dont 98% bénéficient d'une connexion à domicile).

Ensuite, l'utilisation des services essentiels a augmenté auprès de l'ensemble de la population entre 2019 et 2021, comme l'e-santé (qui a augmenté de 11%) par exemple. Le niveau d'éducation reste cependant un facteur déterminant car il existe une différence d'environ 30% suivant que l'on ait un faible ou un haut niveau de diplôme.

En termes de compétences numériques, 46% de la population belge âgée entre 16 et 74 ans est en situation de vulnérabilité numérique. Parmi eux :

- 7% de la population n'utilise pas internet ;
- 39% de la population ont des faibles compétences numériques en 2021 (contre 32% en 2019). Cette augmentation de la vulnérabilité est observée dans tous les groupes, mais elle est plus marquée auprès des personnes ayant un faible niveau d'éducation (18% d'entre elles, contre 9% des personnes ayant un haut niveau de diplôme).

La Fondation Roi Baudouin souligne enfin que les principaux publics à risque de décrochage numérique sont les personnes avec un faible niveau de revenu ou de diplôme, les personnes à la recherche d'un emploi et les personnes de plus de 55 ans. Attention toutefois à ne pas considérer les jeunes (entre 16 et 24 ans) comme égaux face aux compétences numériques : 45% des jeunes peu diplômés ont des faibles compétences numériques (contre 22% des jeunes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur).

« Le niveau de formation devient de plus en plus déterminant quant à l'utilisation des services essentiels et les compétences numériques. (...) Réduire la fracture numérique implique de continuer à investir dans la digitalisation pour toutes et tous et de conserver, à côté des canaux numériques, le bon vieux téléphone et les contacts physiques. L'inclusion doit être au cœur de la conception des outils numériques, afin que les personnes peu à l'aise avec le numérique puissent facilement les utiliser. »

<sup>1</sup> <https://kbs-frb.be/fr/barometre-inclusion-numerique-2022>



## Le projet de la Maison médicale Espace Santé

Au sein de cette maison médicale, située à Ottignies, les constats sur la digitalisation des données de santé, accélérée durant la pandémie et creusant davantage le fossé des inégalités, sont les mêmes. Pour y répondre, l'équipe a mis en place des ateliers numériques pour leurs patients, en partenariat avec l'Espace public numérique d'Ottignies. Ce projet est soutenu dans le cadre des Stratégies concertées Covid en Wallonie. **Ludivine Teller** (FWPSanté) a rencontré **Christine Sbolgi**, coordinatrice du projet et **Martine Verhelst**, médecin à la maison médicale :



**Ludivine Teller:** Pendant la pandémie, certains de vos patients éprouvaient des difficultés face au numérique. C'est ce qui a inspiré votre projet ?

**Christine Sbolgi:** « Lors de la pandémie du coronavirus, le public avait besoin d'accéder à des documents digitaux pour pouvoir continuer à vivre ou répondre aux difficultés liées à la Covid. Notre projet part d'un constat: cette situation était très angoissante et compliquée pour certains. Nous rencontrons des patients angoissés, épuisés, avec une incompréhension totale de ce qu'ils devaient faire. Comment alors prendre en main sa propre santé face à toutes ces exigences numériques ?

Des membres de notre comité de patients nous ont également interpellés au sujet de cette fracture numérique, et nous avons réfléchi à une manière d'améliorer l'accessibilité aux données de santé numériques. »

**Dr. Martine Verhelst:** « De là est née l'idée d'apporter cette compétence aux gens pour qu'ils puissent le faire eux-mêmes. Pour réduire la surcharge administrative à la maison médicale, mais aussi pour permettre au patient d'être autonome dans ses démarches. Cela renforce son estime de lui-même. »

**Ludivine Teller:** Vos ateliers numériques dépassent le cadre de la Covid...

**Christine Sbolgi:** « La pandémie nous a donné l'impulsion des ateliers, parce qu'il y avait un besoin d'accéder à des documents assez rapidement. Mais maintenant, on se rend compte qu'il y a toute une digitalisation de la santé qui s'est mise en place. Il y a un boum numérique partout.

C'est arrivé comme ça, sans qu'on ne soit vraiment au courant. Tout le monde, aujourd'hui, a une page sur masanté.be avec des données de santé. Tout le monde est censé donner un consentement éclairé pour permettre l'accès à ces données.

Notre objectif n'est pas de convaincre du bien-fondé de cette digitalisation. On essaie surtout d'aider le patient à

s'en rendre compte et à se faire une opinion, à comprendre ce que sont la santé digitale et le consentement éclairé. Et de le préparer, dans l'éventualité d'une nouvelle crise, à pouvoir utiliser tous ces outils. Parce qu'en cas de pandémie, ces outils ont été utiles. »

**Ludivine Teller:** Quel lien entre digitalisation et augmentation des inégalités en santé ?

**Christine Sbolgi:** « La solitude, l'isolement, c'est justement ce qui fait grandir les inégalités sociales en santé. Alors si l'on ne peut pas accéder au numérique, par exemple au CST pendant la pandémie, on ne fait que s'isoler encore plus. En facilitant cet accès, on œuvre pour la diminution des inégalités sociales en santé.

Et puis la digitalisation de la santé, ce sont aussi des données personnelles sensibles dont on ne se rend pas compte. Sur masante.be, il y a des données de santé qui pourraient être mal utilisées. Dans les violences intrafamiliales ou conjugales, il y a beaucoup de jeu autour de ces données sensibles: pouvoir savoir que son conjoint a été voir tel médecin, ou que sa fille adolescente a été voir un gynécologue... C'est délicat.

Mais cette numérisation a aussi des avantages: les gens ont la possibilité d'avoir un meilleur accès à leur santé. Le fait de pouvoir gérer sa santé, retrouver ses résultats, comprendre les documents, avoir une autonomie sur son dossier, comprendre ce qu'est le consentement éclairé ou le don d'organes... peut accroître l'autonomie et la confiance en soi, sortir de l'isolement, aider à être proactif. C'est l'empowerment, donc être dans le pouvoir d'agir sur sa santé. »

**Ludivine Teller:** Il y a donc encore du travail pour améliorer l'accès aux données de santé digitales et la compréhension de tous leurs enjeux...

**Christine Sbolgi:** « Bien sûr, on ne peut pas arrêter le progrès, mais il faut se rendre compte que les inégalités ne font que grandir avec cette digitalisation. Et que l'accès à la santé doit être pour tous de manière égale. Si tout est digitalisé, plein de gens ne peuvent pas s'impliquer. »

**Dr Martine Verhelst:** « Cette digitalisation est une machine à renforcer les inégalités. Et ce constat-là est horrible. C'est pour ça que l'on fait les ateliers, et que l'on s'investit aussi dans la réflexion des Stratégies concertées. Car il faut mieux tenir compte des publics marginalisés dans cette digitalisation qui est utile. Il y a énormément d'avantages, mais aucun système n'est parfait. Donc c'est perfectible, pour veiller à ne pas renforcer l'exclusion des publics non numérisés. »

L'interview du projet de la Maison médicale Espace Santé à Ottignies a fait l'objet d'un article « **Projet à la Une – L'éducation à la santé digitale** », publié sur le site de la Fédération Wallonne de Promotion de la Santé en juin 2022: <https://www.fwpsante.be/projet-a-la-une-le-education-a-la-sante-digitale>. Elle est reproduite avec l'aimable autorisation de l'autrice.



## Les Stratégies concertées Covid en Wallonie: kesako? Et où en est-on?

*Le projet de la Maison médicale Espace Santé bénéficie du soutien de la Wallonie grâce au dispositif des Stratégies concertées Covid. Petit rappel sur ce dispositif d'ampleur en Wallonie, coordonné par la Fédération Wallonne de Promotion de la Santé (FWPSanté).*

Le dispositif des Stratégies concertées Covid, soutenu par le Gouvernement wallon, rassemble différents acteurs et actrices qui œuvrent en promotion de la santé. Cette approche intersectorielle vise à identifier des réponses à la gestion de la crise sanitaire et de ses conséquences sur la santé et ses déterminants, tout en tirant des enseignements pour le futur.

Dans ce contexte, plus de 250 professionnels de la santé et du social wallons ont été interrogés au cours d'ateliers participatifs et d'entretiens. Ce travail a permis d'identifier les actions pertinentes et concrètes mises

en place durant la crise sanitaire, ainsi que celles qu'il serait nécessaire de mettre en œuvre pour améliorer la gestion du risque et réduire les impacts négatifs de la crise COVID-19 sur les publics vulnérables. La suite de ce travail de concertation a permis de valider les actions considérées comme prioritaires. À l'issue de l'analyse des données récoltées, les constats et propositions d'actions ont été intégrés dans le cadre du Plan wallon de Prévention et de Promotion de la Santé (WAPPS) et de la programmation 2023-2027.

Au terme d'une année de concertation et d'analyse, le rapport complet vient d'être transmis aux autorités. Un travail de résumé des pistes d'actions opérationnelles est à présent en cours et sera communiqué prochainement. Celui-ci servira notamment un objectif de plaidoyer en promotion de la santé. Nous vous en parlerons plus en détail dans notre numéro de janvier.

Tout savoir sur les Stratégies concertées Covid: [www.fwpsante.be/strategies-concertees-covid-19](http://www.fwpsante.be/strategies-concertees-covid-19)

# Promouvoir la santé à Bruxelles: deux nouvelles publications

La Fédération bruxelloise de promotion de la santé publie une toute nouvelle brochure consacrée à la promotion de la santé à Bruxelles, « *Promouvoir la santé en Région bruxelloise: Concepts, principes et méthodologie* », ainsi qu'un dépliant de présentation de la Fédération et du secteur de promotion de la santé bruxellois.

► ZOÉ BOLAND, FBPSanté

INITIATIVES



### Pourquoi une brochure ?

Aujourd'hui encore, en Belgique, le secteur de la promotion de la santé reste largement méconnu. Travailler en promotion de la santé signifie pour beaucoup, faire de la publicité pour rester en bonne santé. Pourtant, la promotion de la santé est très loin de se limiter à de l'éducation à la santé.

Face à ce constat, la Fédération bruxelloise de promotion de la santé (FBPSanté) a souhaité concevoir une brochure qui permette à tout un chacun-e, étudiant-e-s, professionnel-le-s du secteur social-santé ou autre, bénévoles ou encore politiques, de mieux comprendre les différentes facettes de ce secteur, ses champs d'action, ses publics, ses stratégies et ses enjeux.

De nombreuses institutions nationales, européennes et internationales s'accordent sur l'importance de prendre en considération, non pas uniquement les soins curatifs, mais aussi les conditions de vie, les milieux de vie, les compétences des acteur-trices, c'est-à-dire tout ce qui détermine et impacte la santé de la population bruxelloise. Ce sont précisément les disparités entre ces conditions de vie qui créent des inégalités sociales de santé et désavantagent les populations proportionnellement à leurs statuts socio-économiques.

Depuis plus de 30 ans, les acteur-trices expérimenté-es du secteur de la promotion de la santé luttent contre les inégalités sociales de santé et accompagnent les Bruxellois-es afin de renforcer leur pouvoir d'agir sur leurs propres conditions de vie et sur leur santé. Ce travail est rendu possible par des actions continues de sensibilisation, de prévention, de dépistage, de démarches communautaires, de formations, d'accompagnements, de collectes de données, de communication... sur des thèmes variés

tels que l'alimentation, les assuétudes, l'activité physique, la question du genre, la sexualité, les maladies non-transmissibles...

Au vu de la situation de pandémie qui nous a toutes et tous affecté-e-s et de la montée criante des inégalités sociales de santé, la rédaction de cette brochure a semblé essentielle. Un des objectifs qui a guidé son élaboration est de permettre aux acteur-trices des autres secteurs du social-santé d'envisager des ponts, des collaborations et partenariats avec les acteur-trices du secteur de promotion de la santé.

### Le contenu de la brochure

La première partie présente les principes et concepts qui guident les actions et démarches propres aux organismes de promotion de la santé. On y découvre des définitions essentielles au travail du secteur qui sont illustrées par différents exemples propres à la Région bruxelloise.

La seconde partie, quant à elle, se penche davantage sur les aspects méthodologiques. C'est à travers des projets concrets menés par certain-es membres de la FBPSanté que nous proposons une visite de différents champs d'intervention, des méthodes et des thématiques du secteur. C'est également l'occasion de découvrir la place qu'occupe, ou tout du moins, devrait occuper, le secteur dans une perspective de santé globale.

Finalement, cette brochure permet d'envisager le futur du secteur qui est au cœur du dispositif social-santé bruxellois et qui contribue à la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Cette brochure, ainsi que le dépliant qui l'accompagne, sont le fruit de nombreuses interviews avec des membres du secteur, d'un travail de rédaction du groupe communication de la FBPSanté et finalement d'un travail de relecture de plusieurs de ses membres.

### Comment se procurer la brochure et le dépliant ?

Rendez-vous sur le site [www.fbpsante.brussels](http://www.fbpsante.brussels). Vous y trouverez également les actualités des membres de la FBPSanté, différentes ressources et informations relatives à la promotion de la santé. N'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter de la Fédération sur la page d'accueil du site.

Pour commander des exemplaires papier de la brochure et/ou du dépliant, et pour toutes questions ou suggestions : [coordination@fbpsante.brussels](mailto:coordination@fbpsante.brussels).

# La santé de l'entrepreneur:

## un socle solide pour l'entreprise

INITIATIVES

Les entrepreneurs sont-ils des supermen ou superwomen? Entreprendre, est-ce vraiment bon pour la santé? Faut-il oublier de prendre soin de soi pour réussir son projet d'entreprise? Faut-il attendre de réussir son projet professionnel pour être attentif à soi?

► VALÉRIE DECRUYENAERE, Question Santé

Depuis 10 ans, le programme **7 Jours Santé**, initié par l'**asbl Question Santé**, tente de répondre à ces questions, en proposant aux indépendants et chefs de Très Petites Entreprises (TPE) un large éventail de ressources et outils. Démarche préventive, inspirée par ce principe fondamental: la santé de l'entreprise repose en grande partie sur celle de l'entrepreneur. Or, celle-ci est souvent mise à mal, tant pour des raisons personnelles que sociétales.

« Un indépendant sur deux considère que son travail a un impact négatif sur sa santé.<sup>1</sup> »

Parmi les facteurs externes qui influencent le rythme de vie – et a fortiori, la santé – de l'entrepreneur, on peut citer le statut social de l'indépendant<sup>2</sup> et son cortège d'obligations administratives et fiscales. Aussi, le système de sécurité sociale des indépendants qui est moins avantageux que celui des salariés, notamment, en cas de maladie<sup>3</sup> et en termes d'équilibre vie professionnelle- vie privée<sup>4</sup>. On peut cependant se réjouir que des améliorations pointent leur nez, telles que l'obtention d'un congé de paternité<sup>5</sup>.

Sur le plan individuel, la frénésie qui règne dans la période de création ou de développement d'une entreprise est compréhensible. Il s'agit d'un projet personnel et l'entrepreneur y met toute son énergie. Le plus souvent, il affronte seul ce défi et sans compter ses heures. Pressé par l'objectif de résultats à court terme, il relègue sa santé au second

plan et néglige des déterminants tels que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la gestion du stress, la mobilité, l'équilibre des différentes sphères de vie.

Or, l'enjeu est de taille: « *Quand on a un projet entrepreneurial, on doit garder en tête qu'on fait partie du projet. Il y a un lien réel entre la gestion de soi et la gestion du projet: si l'entrepreneur ne gère que son projet, la balance penche d'un côté et cela devient dangereux. Le risque est de tout perdre.* »<sup>6</sup>

### Pistes pour garder le cap

En tant que pôle bruxellois dédié à la santé des entrepreneurs, **7 Jours Santé** propose des pistes d'actions concrètes, des outils et des ressources. Ceux-ci sont diffusés via trois canaux principaux:

- un site internet;
- l'organisation d'ateliers et webinaires thématiques;
- une collaboration étroite avec les réseaux de soutien aux entrepreneurs, en pré et post-crédation.

### Le site internet

Les contenus du site reposent sur un équilibre entre informations validées (enquêtes, études, interviews d'experts), pistes d'actions concrètes et paroles de terrain (entrepreneurs et professionnels de l'accompagnement).

- Les **actualités** rendent compte de l'évolution de la situation des entrepreneurs, au fil des événements auxquels

1 Rapport de recherche sur les petits commerces bruxellois, Céline Mahieu et Isabelle Godin, École de santé publique de ULB, 2015 <https://petitscommercesbruxellois.ulb.ac.be>

2 Le statut social des indépendants, INASTI, 2002. [https://www.inasti.be/sites/rsvz.be/files/publication/brochure\\_droits\\_et\\_obligations\\_07\\_2015.pdf](https://www.inasti.be/sites/rsvz.be/files/publication/brochure_droits_et_obligations_07_2015.pdf)

3 Santé et entreprise, 7 Jours santé. <https://www.7jsante.be/thematiques/sante-et-entreprise>

4 Équilibre vie professionnelle – vie privée, 7 Jours Santé. <https://www.7jsante.be/thematiques/equilibre-vie-professionnelle-et-vie-privee>

5 Congé de paternité pour les indépendants, 7 Jours Santé, Août 2019. <https://www.7jsante.be/conge-de-paternite-pour-les-independants>

6 Mathieu Seron, <https://www.7jsante.be/mathieu-seron-il-y-a-urgence-pour-les-entrepreneurs-a-se-deconnecter>

ils sont confrontés. Elles annoncent aussi les ateliers et webinaires.

- ▶ La rubrique **Santé de l'entrepreneur** développe les thématiques inhérentes à la démarche préventive du projet : gestion du temps, gestion du stress, alimentation, sommeil, activité physique, mobilité, équilibre vie privée-professionnelle, confiance en soi...
- ▶ Chaque article renvoie à une série de **ressources et outils** spécifiques. Ceux-ci sont ventilés, selon qu'ils s'adressent aux entrepreneurs ou à leurs accompagnateurs.
- ▶ **Les témoignages** permettent aux entrepreneurs de se reconnaître à travers le vécu de pairs, créant ainsi un sentiment de communauté. Ils sont aussi un moyen de mettre en lumière leur réalité quotidienne.

### Les ateliers et webinaires thématiques

*7 Jours Santé* propose plusieurs ateliers à destination des entrepreneurs et ce, en partenariat avec des structures d'aide à la création et au développement d'entreprise. Organisés plusieurs fois par an, les ateliers déclinent les différentes thématiques du projet. La crise sanitaire de 2020-22 a nécessité leur adaptation en webinaires. Ces derniers ont été maintenus en « post-crise » car ils présentent deux avantages : une plus large visibilité du projet et un gain de temps pour les entrepreneurs en développement.

### La collaboration avec les réseaux de soutien aux entrepreneurs, en pré et post-crédation

Le public des entrepreneurs recouvre une grande variété de situations et de secteurs, qui le rend parfois difficile à atteindre. Il est apparu rapidement que la meilleure façon de les toucher était de collaborer avec les services qui leur sont directement dédiés. C'est pourquoi *7 Jours Santé* soutient et accompagne les réseaux d'aide à la création d'entreprise, qui souhaitent intégrer une approche de promotion de la santé dans leurs pratiques. Les principaux partenaires sont repris dans la rubrique *À propos* du site.

### Outils pour l'équilibre

Parmi les outils proposés aux professionnels de l'accompagnement, ceux visant le diagnostic-santé, la gestion du temps et la gestion du stress répondent à des besoins prioritaires. Stress et temps ayant un impact direct sur les autres déterminants-santé, tels que l'alimentation, l'activité physique, le sommeil...

### En voici un florilège...

#### ▶ Le tableau de bord «santé de l'entrepreneur»

« *Ma vie professionnelle est intimement mêlée à ma vie privée. Il n'y a pas de limite claire. Mes journées n'ont pas de début et de fin. Quand je suis très occupée par ma vie professionnelle, j'y pense tout le temps. Même la nuit, ça continue à turbiner.* »<sup>7</sup>



Le tableau de bord de *7 Jours Santé* propose aux entrepreneurs de faire le point sur leur bien-être grâce à un test simple qui révèle les déséquilibres dans l'organisation quotidienne de cinq sphères d'épanouissement : santé, vie privée, vie professionnelle, évaluation du projet et environnement. Ensuite, sur base des résultats obtenus, ils peuvent lister et appliquer les actions-ressources pour maintenir ou améliorer l'équilibre.

#### ▶ L'agenda de l'entrepreneur

« *Mon temps est rythmé par la garde alternée de mon fils. Les semaines où il est avec moi, je suis plus limité le soir et ralenti les week-ends.* »<sup>8</sup>

L'agenda de l'entrepreneur influence l'équilibre entre les différentes sphères de sa vie. Présenté comme un « Bullet Journal », l'*agenda de 7 Jours Santé* permet d'analyser ses habitudes en matière de gestion du temps et de définir des objectifs concrets pour maintenir l'équilibre.

#### ▶ Le thermomètre du stress

« *Même si, avec le recul, je prends conscience de l'effet du stress sur mon humeur et que je me promets de faire des efforts pour éviter le débordement, au moment-même, je n'y arrive pas toujours.* »<sup>9</sup>

Le thermomètre du stress aide l'entrepreneur à comprendre sa situation, à évaluer son niveau de stress et à trouver des solutions pour le réduire. La technique proposée a pour but de l'aider à surmonter les tensions du quotidien et à retrouver un équilibre satisfaisant.

La présentation de chacun de ces outils comprend un manuel d'utilisation détaillé pour les entrepreneurs eux-mêmes mais aussi une démarche d'accompagnement pour les professionnels qui les suivent.



### Pour en savoir plus

**7 Jours Santé**, Question Santé asbl  
Rue du Viaduc 72  
1050 Bruxelles  
02/ 512 41 74

#### Sites internet :

<https://questionsante.org>  
<https://www.7jsante.be>

7 <https://www.7jsante.be/ressources/marie-verwacht>

8 <https://www.7jsante.be/ressources/renaud-david>

9 <https://www.7jsante.be/ressources/christelle-chemakou>

# Le Village

OUTILS

## ► OUTILTHÈQUE PIPSA

### Description selon l'éditeur

#### Matériel

- 2 x 25 cartes illustrées
- 2 x Poster A2 du Village
- 2 x Tableau de Rôles (Gardienne-Gardien, Veilleur, Mage, Intendante-Intendant, Berger-Bergère, Messenger-Messagère, Conseiller-Conseillère)
- 2 x Guide d'utilisation

#### Concept

Le Village est un outil de prévention du harcèlement scolaire. Il implique les enfants dans la gestion des petites tensions du quotidien et leur permet de devenir actrices-teurs de changement. Il est centré sur la valorisation de l'empathie, la capacité à se préoccuper de l'autre et sur certaines formes de médiation par les pairs.

L'outil est centré autour de deux concepts : les Rôles et les Conseils de Village.

Les sept rôles ont été pensés pour encourager et valoriser les attitudes empathiques. Par exemple, les Veilleurs se préoccupent des violences verbales (insultes, etc) tandis que les Bergers s'inquiètent des élèves isolés.

Toutes les deux semaines, un Conseil de Village a lieu. Il s'agit d'un temps de parole régulé durant lequel chaque rôle est passé en revue. Cela permet de faire le point sur les belles actions et les difficultés rencontrées. Le but n'est jamais de punir ou de chercher des coupables mais bien de valoriser ceux et celles qui ont rempli leurs rôles tout en encourageant l'ensemble des enfants à s'impliquer dans leurs rôles. Au terme du Conseil, les enfants changent de rôles et une nouvelle quinzaine débute.

Le Village est une réalisation de SOPHIA, service de prévention et de soutien face aux situations de harcèlement, mis en place par le Centre de Planning Familial des FPS de Soignies.

#### Objectifs

- Mettre en place une activité annuelle de prévention du harcèlement scolaire.
- Mieux réguler les difficultés relationnelles dans un groupe d'enfants.

Retrouvez une présentation vidéo de l'outil sur [www.facebook.com/watch/?v=727402027931437](https://www.facebook.com/watch/?v=727402027931437)



© Centre de planning Familial  
des FPS de Soignies

## L'avis de PIPSa ([www.pipsa.be](http://www.pipsa.be))

### Appréciation globale

Ce jeu de rôle, destiné à une classe de fin primaire, contribue à développer la responsabilité de chacun-e au sein du groupe, et ce, tout au long de l'année scolaire. Il répond à une demande des enseignant-e-s de pouvoir disposer d'un outil concret de prévention des violences, facile d'appropriation, directement utilisable sur le terrain.

Dans un décor du Moyen-âge qui rappelle celui de certains jeux vidéo prisés par les enfants, chacun-e endosse un rôle, représentatif des différentes formes de prévention des violences/de harcèlement. Ce rôle, concrétisé par une photo de l'enfant sur le plateau de jeu du « Village », sera modifié tous les 15 jours, après une évaluation de ce qui a été vécu au sein d'un « Conseil de village ». Chaque rôle montre qu'on est tous acteurs de la prévention de la violence, de conflits, et donc tous potentiellement acteurs de la solution de ceux-ci. Tous les rôles sont valorisants, positifs, ils permettent une évolution visible et constructive du comportement de chacun-e.

Le processus repose largement sur les qualités humaines et l'intelligence émotionnelle des adultes : une

écoute non jugeante, orientée « solutions » ; la mise en place d'un cadre structuré et sécurisant ; la capacité à collectiviser des comportements/attitudes individuels, à réguler les conflits, etc.

Une co-animation avec un PSE/PMS (ou autre intervenant/relais) pourrait être bienvenue, soit pour « lancer » la démarche, soit à certains moments pour « débrief » ce qui se joue dans le groupe.

### Objectifs

- Développer des attitudes empathiques vis-à-vis de ses pairs.
- Stimuler le vivre ensemble citoyen.

### Public cible

8-13 ans

### Utilisation conseillée

- Utiliser l'outil en tant que projet de classe, travaillé par la classe tout au long de l'année.
- Une formation préalable à l'écoute active et gestion des conflits peut faciliter la mise en place du projet.
- Veiller à l'expression des émotions des enfants.
- Poser le cadre avec les enfants, verbaliser son positionnement (au service du groupe, faire appel à des ressources si besoin).
- Veiller à laisser tout le temps nécessaire au « Conseil de village » pour que chacun-e puisse s'exprimer.

### Points forts

Construction du collectif, implication du public, approche valorisante, s'inscrit dans le temps

### Points d'attention

Trouver des ressources/appuis si besoin



## Où trouver l'outil ?

### ► Chez l'éditeur

Centre de planning familial des FPS  
 – Siège de Soignies  
 Rempart du Vieux Cimetière 15  
 7060 Soignies  
 067/220 335  
[david.plisnier@solidaris.be](mailto:david.plisnier@solidaris.be)  
<http://www.planningsfps.be>

L'outil peut être commandé en envoyant un mail à [cpf.soignies@solidaris.be](mailto:cpf.soignies@solidaris.be).

Prix : 25€ hors frais de port pour un kit double (matériel pour deux classes ou groupes)

- Vous voulez partager une expérience dans Éducation Santé ?
- Vous avez rédigé un texte que vous souhaitez voir publier ?
- Vous lancez une campagne en promotion de la santé que vous aimeriez mettre en évidence ?
- Vous avez travaillé sur un projet dont le processus de mise en place ou d'évaluation mérite d'être mis en évidence ?

► Contactez-nous : [education.sante@mc.be](mailto:education.sante@mc.be)

