

# Répertoire d'outils pour des actions Covid

Juin 2021



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

## Ce répertoire a pour objectif de vous outiller pour mettre en place une action liée aux conséquences de la crise sanitaire au sein de votre CMS.

Vous trouverez des **outils d'animation** mais également divers **supports pédagogiques** tels que des affiches, vidéos, webinaires, créés par divers acteurs de terrain... dont les liens sont accessibles directement dans le titre de l'outil.

Nous avons également recensé une série **de pistes d'actions** facilement exploitables. Cette liste n'est bien entendu pas exhaustive mais peut vous aiguiller.

L'idée est que vous puissiez puiser parmi ces outils pour construire votre action. Libre à vous de mixer différents supports, d'adapter un outil... Vous pouvez décider de mettre en place une action sur base d'un support qui vous parle, d'une thématique en lien avec votre réalité de terrain, d'une demande particulière...

Chaque outil est détaillé pour vous aider dans le choix de votre action (public, objectifs, support...). Nous avons en outre ajouté un onglet « bon à savoir », dans lequel vous trouverez notre avis sur l'outil, ses points forts et éventuels points d'attention.

Nous l'avons également divisé en plusieurs **thématiques** :

- Santé mentale
- Santé/Société
- Vaccination
- Geste protecteurs

Pour vous soutenir lors de la mise en place de vos actions :

- La **référénte santé** de votre pôle est une personne ressource. Elle peut vous accompagner dans la réflexion et la mise en place de l'action, la méthodologie, le travail en réseau ou encore dans l'adaptation des outils.
- Pensez aux **partenaires**, dans votre réseau interne ou externe, spécifiques à vos réalités locales. C'est, qui plus est, l'occasion d'initier, à petite échelle, un premier contact avec ces partenaires et de mutualiser vos ressources. Certaines actions pourraient susciter des besoins d'accompagnement plus spécifiques – telle que la santé mentale – n'hésitez pas à faire appel à des professionnels spécifiques.

### Échanger sur le vécu du confinement

**Titre de l'outil :** Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire – Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (France)

**Public :** adultes et jeunes adultes en situation précaire mais aussi adapté au tout public

**Objectif(s) :**

- S'exprimer sur ce que l'on vit et ressent pendant cette période de confinement
- Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite.

**Type de support :** 3 fiches d'animation prêtes à l'emploi pour une utilisation soit par téléphone, soit par visio-conférence ou en présentiel

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Capacité d'écoute
- Valoriser ce qui est dit
- Inciter l'autre à aller plus loin dans sa réflexion

**Bon à savoir**

- + Les fiches permettent de prendre l'animation en main très rapidement.
- + Idéal pour une animation en présentiel.
- Petits groupes visés (6 à 8 personnes).



### Échanger autour de nos émotions

**Titre de l'outil :** Le langage des émotions – Fédération des centres pluralistes de planning familiale asbl

**Public :** À partir de 6 ans avec adultes, jeunes, en intergénérationnel

**Objectif(s) :**

- Amorcer la discussion sur les émotions et sentiments et trouver les mots justes pour les exprimer
- Accepter toutes ses émotions sans poser de jugement de valeur
- Développer sa capacité à entendre les émotions et les besoins de l'autre
- Prendre conscience de l'ancrage culturel dans l'expression et/ou la répression de certaines émotions

**Type de support :** jeu de cartes illustrant les émotions accompagnées de pistes d'animations.

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Permettre à chacun de s'exprimer en sécurité et en confiance
- Animer un groupe

**Bon à savoir**

- + Facilité d'utilisation et d'appropriation
- + Facilite l'expression avec un public peu habitué à échanger
- + Permet d'amener du lien dans un groupe hétérogène
- Nécessite de pouvoir accueillir tous types d'émotions

NB : il existe également un jeu de cartes sur l'expression des besoins





## Échanger en groupe sur ses ressentis en période de confinement

**Titre de l'outil :** *Et si on en parlait d'abord ?* – Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon (clps-bw.be)

**Public :** adultes

**Objectif(s) :**

- S'exprimer sur ce qu'on a vécu personnellement et professionnellement pendant cette période
- Échanger
- En retirer des opportunités de changement

**Type de support :** jeu de cartes à télécharger et imprimer

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Permettre à chacun de s'exprimer en sécurité et en confiance
- Être capable d'entendre et de gérer les émotions exprimées lors de l'activité
- Pouvoir réorienter les personnes si le vécu était trop lourd
- Animer un groupe



**Bon à savoir**

- + Choix parmi différents thèmes en fonction du groupe et du temps disponible
- + Il existe une version simplifiée du jeu de cartes
- Les explications d'utilisation ne sont pas claires (mais le CLPS peut être contacté facilement)

## Échanger en groupe sur ses ressentis en période de confinement

**Titre de l'outil :** *«La vie rêvée du pangolin»*, un imagier pour échanger en équipe autour de la période du Coronavirus – Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon (clps-bw.be)

**Public :** tout public à partir de 6 ans

**Objectif(s) :**

- S'exprimer et échanger sur son vécu de la crise Covid-19 à travers la symbolique des images
- Stimuler l'expression créative des ressentis

**Type de support :** Imagier à télécharger ici

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Permettre à chacun de s'exprimer en sécurité et en confiance
- Pouvoir réorienter les personnes si le vécu était trop lourd
- Animer un groupe
- Savoir utiliser l'outil « Et si on parlait d'abord »



**Bon à savoir**

- + Facilité d'utilisation
- Les images sont peut-être peu parlantes pour certains
- Les explications d'utilisation ne sont pas claires (mais le CLPS peut être contacté facilement)

## Échanger en groupe sur les représentations et ressentis face au covid

**Titre de l'outil :** LE COVID-19 ET NOUS. Un «Photo-Expression» sur les ressentis et les représentations liées à la crise du Coronavirus – Centre local de promotion de la santé Charleroi-Thuin

**Public :** adultes et adolescents (jusque 15 personnes)

**Objectif(s) :**

- Faire émerger les représentations liées au Covid en faisant ressortir les émotions, les sentiments, les « non-dits » par le biais d'images en référence à la pandémie.
- Faciliter la prise de parole autour de la crise du Covid

**Type de support :** photo-expression et guide d'animation

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Animation de groupe



**Bon à savoir**

- + Facilité d'utilisation et d'appropriation
- + Guide d'animation très clair et complet
- + 30 à 45 minutes selon la taille du groupe

## Proposer un débat sur base de phrases toutes faites abordant de nombreuses thématiques santé (émotions, stress, vie relationnelle...)

**Titre de l'outil :** Et toi, t'en penses quoi ? – Promotion santé – Mutualité chrétienne

**Public :** jeunes de 14 à 18 ans ou adultes (groupe de 8 à 20 personnes)

**Objectif(s) :**

- Mener des débats dynamiques
- Favoriser une bonne estime de soi
- Permettre aux jeunes de développer leur esprit critique, d'alimenter leurs réflexions personnelles et de prendre du recul
- Valoriser les connaissances et développer l'assertivité des jeunes lors des débats

**Type de support :** site reprenant des phrases à débattre avec les jeunes et adultes ainsi que des fiches pédagogiques pour chaque thématique abordée

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Connaissance de la technique spécifique de l'outil « Et toi ? »
- Neutralité de l'animateur
- Animer un groupe



**Bon à savoir**

- + Les thématiques sont bien développées
- + Soutien d'animation détaillé
- + Durée : minimum 1 heure
- Temps d'appropriation de l'outil

## Prendre soin de soi

**Titre de l'outil:** Je pense aussi à moi – Promotion Santé – Mutualité chrétienne

**Public:** à destination des 25-55 ans mais accessible à tous

**Objectif(s):**

- Permettre aux gens d'identifier leurs besoins, leurs émotions et leurs priorités
- Sensibiliser les personnes à l'importance de prendre soin de leur bien-être personnel
- Proposer des outils qui permettent d'identifier et de mobiliser des ressources personnelles ou externes

**Type de support:** site internet regorgeant de ressources pour prendre soin de son équilibre personnel : articles, témoignages, vidéos, astuces de la semaine, activités...



**Bon à savoir**

- + propose du contenu mais aussi des activités par région (ateliers, conférences,)
- + peut être exploité dans une newsletter ou un stand

## Identifier son niveau de stress et découvrir des ressources

**Titre de l'outil:** Home Stress Home – Umons

**Public:** tout public (à destination personnelle)

**Objectif(s):**

- Expliquer ce qu'est le stress et le lien avec les émotions
- Identifier son niveau de stress à travers des tests
- Permettre de découvrir des techniques qui aident parents, enfants et jeunes adultes à gérer les émotions désagréables, et à s'apaiser.

**Type de support:** site internet



**Bon à savoir**

- + Le stress et les émotions sont décrites de façon très concrète
- + Test chouette et accessible
- + Pistes pour prendre soin de soi pour adultes et enfants





Échanger autour du confinement et du déconfinement via une approche de promotion de la santé

**Titre de l'outil :** Guide du déconfinement pour les professionnels intervenants auprès des adolescents et des jeunes – Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (France)

**Public :** jeunes et adolescents, adaptable pour le public adulte

**Objectif(s) :**

- Aider les professionnels à aborder la période de déconfinement avec les jeunes, dans une approche de promotion et d'éducation pour la santé sous l'angle des compétences psychosociales
- Accompagner à la mise en place d'animation de séances d'éducation à la santé

**Type de support :** guide d'informations théoriques et d'animations

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Faire émerger l'information par le groupe
- Faciliter les échanges et le travail de production du groupe
- Animer un groupe de jeunes



**Bon à savoir**

- ⊕ Dossier bien construit qui permet de se remettre à niveau d'un point de vue théorique
- ⊖ Prise en main assez conséquente (63 p), cependant les séances clé en main peuvent être mises en place facilement si l'on possède des compétences pour accueillir la parole des jeunes.

Promouvoir la santé mentale et renforcer les compétences psychosociales dans un contexte de déconfinement

**Titre de l'outil :** Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables. Des activités de soutien et de réassurance, en période de COVID 19 – Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (France)

**Public :** adolescents, adultes et publics vulnérables (situation de handicap et/ou en situation de précarité)

**Objectif(s) :**

- Approche participative
- Augmenter les habiletés des individus et des collectivités sur les questions de santé globale
- Animation pour intervenir auprès de publics vulnérables dans le cadre du déconfinement

**Type de support :** fiches opérationnelles d'animations

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Organiser le cadre de l'échange
- Se centrer sur les besoins de la personne et être à l'écoute
- Soutenir la parole de son interlocuteur
- Adopter une posture d'accompagnement
- Proposer un cheminement pédagogique
- Favoriser les interactions entre les participants



**Bon à savoir**

- ⊕ propositions de pistes individuelles et collectives et avec des timings plus ou moins longs
- ⊕ convient pour tout public avec des points d'attention pour le public fragilisé
- ⊖ Il est nécessaire d'avoir des compétences pour accueillir la parole et les émotions



## Échanger en groupe sur divers thématiques autour du covid

**Titre de l'outil:** Échanger pour changer: Covid-19 et société – Cultures et santé

**Public:** adultes

**Objectif(s):**

- S'exprimer sur leur vécu
- Prendre conscience de l'étendue des impacts de l'épidémie de coronavirus et de sa gestion dans un ensemble de domaines du quotidien
- Réfléchir sur des enjeux dévoilés par la crise et en débattre collectivement
- Prendre du recul sur la situation
- Politiser les constats

**Type de support:** guide d'animations (reprend une animation « d'introduction » puis plusieurs animations thématiques)

**Compétence(s) de l'animateur:**

- Organiser les interactions au sein du groupe
- Maîtriser le contenu



**Bon à savoir**

- + Guide très clair et complet
- Temps d'appropriation +++
- Contenu complexe

## Échanger en groupe sur l'impact du covid sur sa santé

**Titre de l'outil:** S'informer et s'exprimer sur la Covid-19: Les impacts sur ma santé – Cultures et santé

**Public:** adultes

**Objectif(s):**

- S'exprimer sur leur vécu et ressenti par rapport à l'épidémie et à son impact sur la santé et ses déterminants
- S'informer et mener une réflexion sur les gestes-barrières et les autres mesures visant à briser la chaîne de transmission du virus
- Renforcer leurs ressources leur permettant d'analyser et de s'approprier un pouvoir d'agir sur la situation
- Identifier des lieux et personnes ressources-santé.

**Type de support:** guide d'animations

**Compétence(s) de l'animateur:**

- Animation de groupe
- Permettre l'échange d'informations et de ressources
- Permettre la prise de parole de tous



**Bon à savoir**

- + Guide très clair et complet
- Temps d'appropriation +++



## Supports d'animation

### Vaccination

#### Covid-19: discutons vaccination (guide d'animation)

**Titre de l'outil :** Covid-19: Discutons vaccination (Guide d'animation)  
– Cultures et santé

**Public :** adultes

**Objectif(s) :**

- S'informer et mener une réflexion sur la vaccination contre le Covid-19, son utilité et ses enjeux
- Exprimer son ressenti
- Renforcer les ressources psychosociales permettant d'analyser de manière critique les enjeux de la vaccination et de faire des choix éclairés
- Identifier des ressources en lien avec la vaccination contre le Covid-19

**Type de support :** guide d'animation

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Ouvrir les discussions
- Animer un groupe
- Adopter une attitude positive

**Bon à savoir**

- + Guide très clair et complet
- Temps d'appropriation +++



## Supports d'animation

### Gestes protecteurs

#### Animer des activités extérieures « sans contact »

**Titre de l'outil :** Des activités dans la cour pour tous – La Ligue de l'enseignement

**Public :** 3 à 10 ans

**Objectif(s) :**

- Jeux sans contact pour aider les animateurs et les professionnels de l'éducation à adapter leurs activités pendant la crise sanitaire (si nécessité de maintenir une distanciation physique entre les enfants)

**Type de support :** fichier d'activités

**Compétence(s) de l'animateur :**

- Organiser l'activité
- Mettre en place les consignes de sécurité et d'hygiène
- Animer un groupe

**Bon à savoir**

- + Temps d'appropriation court, fiches très claires
- + Animations classées selon l'âge des enfants
- Propositions de jeux qui ne sont pas révolutionnaires



## Supports visuels

### Vaccination

- Jemevaccine.be
- La boîte à outils | AVIQ
- Vaccination-info.be
- Matériel de communication
- La vaccination (mc.be) : Mutualité chrétienne
- Pour le vaccin, j'hésite : Question Santé
- Vaccination | Coronavirus COVID-19 (info-coronavirus.be)
- Les plus grands mythes sur le vaccin contre le Covid-19 et des faits pour les démystifier.

### Covid/gestes protecteurs

- Comment se protéger et protéger les autres
- Le lavage des mains
- La propagation du virus
- Des gestes simples de prévention
- Information multilingue | Coronavirus COVID-19 (info-coronavirus.be)
- SantéBD, outils avec des images et des mots simples (FALC) bandes-dessinées personnalisées, posters, vidéos et banque d'images.

### Santé mentale

- « Je stresse un peu beaucoup... » : Mutualité chrétienne
- « Et psy j'allais consulter » : Mutualité chrétienne
- Internet, mes amis, mes relations et moi : Question Santé

## Supports vidéos/webinaires

### Vaccination

- « Les différentes étapes de la vaccination de la convocation au vaccin »
- Ressources et téléchargements – Je me vaccine : Capsules témoignages de personnes publiques ou des citoyens (Kid Noize, Jacques Mercier, Odette...)
- Comment et pourquoi les vaccins agissent-ils sur l'organisme ?
- Comment fonctionne un vaccin à ARNm ?
- SantéBD | Le vaccin contre la Covid-19 : à destination d'un public avec des difficultés de compréhension (mots simples, images...)
- Jamy : Comment fonctionne le vaccin ! ?
- Un petit coup de « Nudge » pour lutter contre le Covid-19 ? Ou quand le neuromarketing se mêle de notre adhésion (rtbf.be)
- Vaccin or not vaccin ? Si tu hésites, regarde ça
- Comment et pourquoi les vaccins agissent-ils dans l'organisme ?

### Covid/gestes protecteurs

- Gestes barrières ! SPF Santé publique
- Je « passe un savon » au coronavirus ! ChezJamy
- Le covid 19 expliqué aux enfants : C'est quoi, le coronavirus, ou Covid-19 ?
- Explication de l'immunité sous format vidéo à destination des enfants : C'est quoi, l'immunité ?

### Suivi des contacts

- Quand et pourquoi un agent de prévention peut se présenter à votre domicile ?

## Pistes d'actions

### ► Réaliser une animation à partir d'un photolangage

Mener des échanges à l'aide de photos pour s'exprimer sur la vaccination. Mes doutes, mes envies ?

Par exemple à partir de celui du Clips de Charleroi.

### ► Faciliter les démarches pour accéder à la vaccination

Recenser et communiquer toutes les aides existantes sur le territoire, à l'initiative de la commune, du CPAS, d'asbl... (Bus gratuit, aide à l'inscription, liste Qvax...)

Mettre en place une action au sein du CMS par rapport à la prise de rdv, de la mobilité...

### ► Organiser un temps d'information et d'échanges pour les membres du personnel du cms

Dans le but de répondre aux questions, aux craintes par rapport à la vaccination ou à l'avenir de la pandémie en s'entourant d'un intervenant compétent dans le domaine. (Par ex, Inviter le médecin conseil)

### ► Organiser un concours dessins/une expo

Avec l'objectif de permettre aux enfants et ados d'exprimer ce qu'ils ressentent par rapport à tout ce qu'implique la pandémie et de leur offrir une visibilité.

### ► Envoyer une newsletter aux membres

Reprenant des infos sur les aides disponibles à la MC par rapport à l'écoute, aux démarches administratives, médicales, par ex en renseignant nos plannings familiaux sur le territoire, le service social... Rappeler notre présence.

### ► Lister et communiquer les avantages MC en lien avec ce que nous vivons

Garde enfant malade, remboursement des frais de km lors d'une consultation médicale, intervention de la MC pour les indépendants en incapacité de travail à cause du Covid, appli Dr Mood parents...



### ► Proposer des webinaires, des vidéos sympas ou soutenantes par rapport au covid

### ► Organiser une activité sur un ton humoristique

Voir l'expérience de parodie dans une maison de repos « Libérée, vaccinée »

### ► Organiser une marche, une sortie vélo en collaboration avec les mouvements

### ► Envoyer une carte de félicitations à nos membres

Pour tous les efforts consentis lors de la pandémie.

### ► Inviter à une sortie ou un atelier découverte (yoga, dessin, zumba...?)

### ► Diffuser des articles, de webinaires qui touchent de près ou de loin à tout ce que nous avons vécu en cette période

À communiquer à nos membres: par exemple le webinar sur l'adolescence proposé par B. Humbeeck

### ► Organiser un webinar

### ► Faire une action par rapport aux personnes endeuillées pendant le covid

Ou tout autre public spécifique

### ► Participer à la marche pour la santé mentale

## Pour approfondir le sujet

### Ressources des centres locaux de promotion de la santé (clps)

Le CLPS de votre région peut vous aider à choisir les outils utiles à votre action parmi la compilation renseignée sur son site.

- CLPS Charleroi-Thuin
- CLPS Province de Namur
- CLPS Mons-Soignies
- Centre liégeois de promotion de la santé
- CLPS du Brabant Wallon
- CLPS du Hainaut Occidental : Ressources par support ou par sujet
- Centre Verviétois de promotion de la santé
- CLPS Huy-Waremme
- CLPS Province du Luxembourg

Certaines de ces ressources sont le fruit d'un travail de co-construction entre plusieurs CLPS.

### Méthodologie

Fiche Lisa 4 – Comment communiquer oralement pour mieux se comprendre?  
Cultures et santé

### Vaccination

Vaccination-info.be  
Jemevaccine.be

### Santé mentale

Compilation des supports pédagogiques des CLPS de la Wallonie

### La boîte à outils AVIQ

La boîte à outils | AVIQ

Série d'outils pratiques et utiles classés par thématique et par type de support.

### Public enfants/ado

Vidéos – Ressources pour les professionnels (Covid-19) | Yapaka



## Qui sommes-nous ?

Le Service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne réalise des programmes de prévention et de sensibilisation (outils pédagogiques) sur différents thèmes pour un public d'adultes, de jeunes, d'enfants ou de professionnels.

Il met à disposition du grand public et des professionnels des dépliants et des brochures. Beaucoup de sujets sont traités: alimentation, tabac, sommeil, stress, activité physique, diabète...

Il propose une aide méthodologique à la mise en place de projets de promotion de la santé, par exemple, mettre sur pied un projet santé dans votre école ou votre association... Cela peut concerner l'activité physique, l'alimentation, la santé dentaire, le bien-être, les écrans...

### Envie d'en savoir plus ?

**Vous pouvez consulter et commander gratuitement ces outils sur [www.mc.be/inforsante](http://www.mc.be/inforsante) et/ou contacter le service : [promotion.sante@mc.be](mailto:promotion.sante@mc.be)**



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.