



**Promotion
Santé**
Centre-Val de Loire

GUIDE

TECHNIQUES D'ANIMATION



en promotion de la santé



www.frapscentre.org

La FRAPS Centre-Val de Loire vous propose une sélection de techniques d'animation éprouvées par ses chargés de projets et les acteurs de terrain,, illustrées par des exemples concrets et des annexes pour structurer vos actions et formations en promotion de la santé.

Sommaire

- 1 Pourquoi utiliser une technique d'animation ?
- 2 La posture de l'animateur
- 3 Astuces pour l'animation
- 4 Astuces pour former des groupes
- 5 Zoom sur les compétences psychosociales (CPS)
- 6 Les guides de techniques d'animation

Conception graphique : FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire. Crédits photographiques : © Canva

Ce document est disponible en téléchargement sur notre portail documentaire régional POP'S fraps.centredoc.fr - Rubrique "Nos Productions" - "Outils-nous pour"

1 | Pourquoi utiliser une technique d'animation ?

L'objectif des actions de prévention et promotion de la santé est de faciliter le processus d'apprentissage de comportements favorables à la santé. Pour ce faire, il faut travailler les motivations à l'apprentissage et les habiletés requises de votre public pour satisfaire les besoins perçus, susciter les prises de conscience, influencer les représentations... Tout en prenant en compte les déterminants de santé.

Véritables leviers d'efficacité des actions en promotion de la santé, les techniques d'animation sont à votre disposition pour faciliter les apprentissages et le développement des habiletés. Elles permettent à l'individu, à travers le groupe, de mieux se connaître, de travailler ses représentations, d'apprendre à gérer ses émotions, de s'informer, de repérer ses ressources et celles de la communauté, de réduire les risques et les dommages...

Pour que l'intervention soit efficace, elle doit faciliter l'acquisition, le traitement de l'information et plus largement accompagner l'empowerment.

Il existe également des techniques d'animation qui vous permettront d'ajuster et d'évaluer votre intervention.

Pour faciliter l'appropriation de ces techniques et développer les compétences en animation, nous proposons des formations adaptées à vos besoins et un accompagnement méthodologique individuel pour travailler vos actions et projets.

Consultez notre catalogue de formations :
frapscentre.org/formations-fraps/

2 | La posture d'animateur

Communication

alterner entre écoute (l'animateur laisse les participants s'exprimer) et existence (l'animateur alimente la discussion, propose des anecdotes...)

Régulation

de soi et du groupe
principe de neutralité et de non-jugement

Convivialité

c'est l'animateur qui est responsable de l'ambiance du groupe. Sans oublier la conviction et le dynamisme !

3 | Astuces pour l'animation

Les indispensables :

- Choisir et expliquer les techniques en fonction du public et des contraintes
- Présenter les règles de fonctionnement
- Instaurer une cohésion de groupe en faisant connaissance
- Aménager l'espace et mettre à disposition le matériel nécessaire
- Gérer le groupe : faciliter la circulation de la parole, réguler les tensions

Quelques conseils pour gérer un groupe :

- Rappeler les objectifs et le plan de la séance
- Impliquer l'ensemble du groupe
- Faire preuve d'empathie
- Stimuler l'intérêt en changeant de forme de communication
- Fixer le cadre avec le groupe

3 | Astuces pour l'animation

Quelques conseils pour une co-animation réussie :

- Clarifier les rôles en amont
- Préparer ensemble
- Se répartir les observations : pendant que l'un anime, l'autre peut observer la dynamique du groupe ou repérer les réactions des participants
- Se soutenir pendant l'animation
- Faire un débriefing après la séance

La boîte à outils de l'animateur :

(liste non exhaustive)

- | | |
|---|------------------------------------|
| • Une plastifieuse et du papier de plastification | • Des post-its |
| • Des aimants autocollants | • Des feutres |
| • Des aimants classiques | • Du papier de couleur |
| • Du velcro autocollant | • Du papier cartonné |
| • Une paire de ciseaux | • Du scotch |
| • Des gommettes | • Des feutres pour tableau/ardoise |
| • De la laine | • De la patafix |
| • De la ficelle | • Des feuilles de paperboard |
| • Des pinces à linge | • Une balle |

4 | Astuces pour former des groupes

Des techniques d'animation peuvent être utilisées pour former des groupes au cours des interventions :

- Les techniques de classement
- Salade de fruits
- Les Post-it® de couleur
- Les expressions françaises
- Les personnages célèbres
- Les puzzles
- Les 7 familles ou jeux de cartes classiques

Ces techniques sont à découvrir dans la dernière partie du guide **'Pour favoriser la dynamique de groupe'**

5 | Zoom sur les compétences psychosociales (CPS)

« Les CPS sont un **ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques** (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent :

- d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment),
- de maintenir un état de bien-être psychique,
- de favoriser un fonctionnement individuel optimal,
- de développer des interactions constructives. »

selon Santé publique France (2022).

Elles sont classées en trois catégories :

Les **compétences cognitives** sont toutes les capacités de raisonnement/de réflexion/de prise de recul sur soi. Elles sont utiles pour faire des choix constructifs et résoudre les problèmes du quotidien.

Les **compétences émotionnelles** regroupent à la fois les aptitudes d'identification des émotions et de leur rôle informatif sur la satisfaction de nos besoins. Elles favorisent une bonne régulation des émotions et du stress.

Les **compétences sociales** ou relationnelles permettent de développer une communication efficace et positive favorisant des relations de qualité.

Cette piste stratégique d'intervention universelle est basée sur une posture positive et valorisante qui vise à favoriser la capacité de chacun à faire face aux défis de sa vie à partir de ses propres ressources.

Elles sont reconnues comme facteur protecteur de la santé en prévention dans le domaine des addictions, de la santé mentale, de la santé sexuelle et de manière générale des conduites à risque.

6 | Les guides de techniques d'animation



La FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire a créé quatre guides de techniques d'animation :

- **Techniques pour commencer**
- **Techniques pour construire ensemble**
- **Techniques pour favoriser la dynamique de groupe**
- **Techniques pour conclure et évaluer**

Techniques pour commencer

A. Pour poser le cadre

A.1 Définition du cadre

B. Pour exprimer ses ressentis

B1 Mon humeur de l'instant ❤️

B2 Météo de l'humeur

B3 Blob de l'humeur

B4 Dans la peau de...

C. Pour se présenter

C1 Présentation à partir d'un objet

C2 Le fil de laine

C3 L'adjectif des prénoms

C4 L'anecdote des prénoms

C5 Des prénoms et des lettres

C6 Prénoms en partage

C7 Mon prénom donne le "la" ❤️

C8 Le blason de présentation

C9 Cherchez l'erreur

C10 L'autoportrait ❤️

C11 Le paquet de bonbons

C12 Mes applis et moi

C13 Le portrait chinois

C14 La présentation de l'arbre

C15 Et moi, je connais

C16 La toile d'araignée

C17 La présentation lancée

C18 Marches et rencontres

C19 Le jeu du chapeau

C20 L'avion en papier

C21 Présentation croisée

C22 Le jeu de l'interview

C23 Le CV imaginaire

C24 Bingo



Techniques pour construire ensemble

A. Les représentations

- A.1 Le mur des réflexions
- A.2 Brainstorming
- A.3 Photo-expression
- A.4 A chacun sa photo
- A.5 Blason des idées
- A.6 Le dé des idées
- A.7 L'abécédaire ♥

B. Produire de la connaissance

- B.1 Technique de Delphes
- B.2 World café.®
- B.3 Jeu des enveloppes
- B.4 Doutes et certitudes
- B.5 Le dialogue muet
- B.6 Les définitions en marchant ♥

C. Pour débattre

- C.1 Abaque de Régnier®
- C.2 Ciné-santé
- C.3 Jeu de la ligne ♥
- C.4 La carte mentale
- C.5 Métaplan

D. Pour partager son expérience

- D.1 Je parle et j'écoute
- D.2 Le dé des expériences
- D.3 L'étude de cas ♥



Techniques pour favoriser la dynamique de groupe

A. Pour briser la glace

- A.1 Le jeu des différences
- A.2 Il était une fois
- A.3 Le message voyageur
- A.4 Le décompte ♥

B. Pour dynamiser

- B.1 Les 3 questions
- B.2 La cocotte ♥
- B.3 Le dé des échanges

C. Pour coopérer

- C.1 La guerre des chaises
- C.2 Le stylo coopératif ♥
- C.3 Les statues des émotions
- C.4 Le gardien d'empathie
- C.5 Dadoo Village
- C.6 L'île déserte
- C.7 Le tableau vivant
- C.8 Fais-moi un dessin
- C.9 Le nœud humain

D. Pour réguler le temps de parole

- D.1 Le bâton de parole
- D.2 Le ticket de parole
- D.3 Échange autour d'un ballon
- D.4 Le chrono collectif
- D.5 À l'écoute de l'autre
- D.6 Les images symboles

E. Pour réguler le volume sonore

- E.1 Les niveaux sonores
- E.2 La demande de silence
- E.3 Le baromètre sonore..

F. Pour constituer des groupes

- F.1 Les techniques de classement
- F.2 Salade de fruit
- F.3 Les Post-it® de couleur
- F.4 Les expressions françaises
- F.5 Les personnages célèbres ♥
- F.6 Les puzzles
- F.7 Les 7 familles



Techniques pour conclure et évaluer

- 1 Le questionnaire
- 2 La toile d'araignée ou la cible
- 3 Pépîte, Caillou, Graine ♥
- 4 L'échelle du temps
- 5 Les smileys
- 6 L'évaluation orale
- 7 Les sentiments gradués
- 8 Les gommettes
- 9 La météo de l'humeur
- 10 La carte postale ♥
- 11 Le test des 100 points
- 12 Le Post-it®
- 13 Photo expression
- 14 As-tu la réponse ?
- 15 Résume le cours
- 16 L'échelle de progression ♥
- 17 La conclusion lancée
- 18 La carte mentale
- 19 L'arbre de l'apprentissage
- 20 Il était une fois ♥
- 21 Où es-tu ?
- 22 Le bingo inversé



TECHNIQUES POUR COMMENCER



en promotion de la santé

Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé

FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire
54 rue Walvein - 37000 TOURS
02 47 37 69 85 - contact@frapscentre.org

www.frapscentre.org

Suivez-nous sur   



Avec le soutien financier de

