



**Promotion
Santé**
Centre-Val de Loire

TECHNIQUES POUR CONSTRUIRE ENSEMBLE



en promotion de la santé

www.frapscentre.org





Avant-propos

Un temps collaboratif efficace est celui où chacun peut exprimer ce qu'il pense réellement. C'est un temps où les participants ne sont pas uniquement là en tant que représentants d'un métier, d'une fonction. C'est un espace de collaboration , d'échanges constructifs. L'animateur travaille avec les participants : ce qu'ils sont, leurs émotions, leurs ressentis, leurs représentations. Il devra donc favoriser au mieux l'expression de chacun dans le but d'amener le groupe à une réalisation collective.

Pour ces séances le nombre optimal de participants est entre 12 et 20. Toutefois, il est possible d'adapter en fonction de votre groupe.

Sommaire



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



COUPS DE COEUR DE L'ÉQUIPE



A | Travailler les représentations



A.1 | Le mur des réflexions

Cette technique permet d'obtenir les idées des participants de manière informelle. Cela peut se faire en colloque, petit groupe ou stand.

Objectifs

- Faire émerger des idées
- Faire émerger des questions
- Susciter une réflexion

Matériel

Tableau/feuilles de paper board
Feutres
effacables/feutres

Étape

L'animateur invite les participants à réagir par rapport à un sujet donné sur un grand tableau ou des feuilles affichées au mur.

En fonction des groupes, les participants pourront écrire eux-même leurs réflexions ; ou bien l'animateur peut prendre la main sur les sujets à développer qu'il perçoit.

Cette animation peut se faire lors de l'arrivée des participants ou tout au long d'une journée.

L'animateur doit faire vivre ce mur en allant au devant des participants afin que ce soit des personnes différentes qui y participent.



Taille du groupe

2-50 participants



Durée

En continue pendant la séquence d'animation



Conseils :

- "Surveiller" le mur afin de valider les réflexions au fur et à mesure pour ne pas en oublier.
- Veiller à ce que toutes les idées, propositions, réflexions soient reprises
- Si la question/reflexion n'est pas en lien avec le sujet, lire la phrase et expliquer pourquoi vous ne pouvez pas y "répondre"



Afin de ne rien oublier, les réflexions peuvent être inscrites sur des post it à mettre dans une colonne "à traiter". Lorsque vous y avez répondu, vous pouvez les changer de place et les positionner dans la colonne "traitée"

A.2 | Brainstorming

Cette technique permet de recueillir rapidement des propositions variées et d'encourager l'intelligence collective.



Objectifs

- Faire émerger des idées
- Faire émerger des questions
- Susciter une réflexion

Matériel

Tableau ou
feuilles de
paperboard,
Feutres



Taille du groupe

3-20 participants



Durée

Environ 45 minutes



Alternatives numériques

[Wooclap](#)

Étape 1

L'animateur introduit le sujet à traiter. La question de départ ne doit pas être trop large mais pas trop restrictive non plus.

Les participants disent tout ce qui leur passe par la tête et l'animateur note toutes les propositions exprimées sur le tableau.

Étape 2

Les participants peuvent revenir sur la matière générée, en reformulant les idées les plus floues et aboutir à un regroupement en commun accord avec les idées abordées.

Le brainstorming se termine dès que les participants sont à court d'idées.

La durée peut donc être variable selon le nombre de participants et selon le thème évoqué. La liste d'idées ainsi établie servira de base pour la suite des travaux. L'animateur complète avec les notions manquantes pour balayer tous les aspects de la thématique.



Variante : L'animateur peut également adapter cette technique avec des Post-it®.

A.3 | Photo-Expression

Cette technique permet aux participants de s'exprimer à partir de photos concrètes ou abstraites.

Objectifs

- Découvrir et confronter les représentations
- Susciter un positionnement

Matériel

Photo-expression

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 40 minutes

Étape préalable

L'animateur choisit un Photo-Expression en rapport avec le sujet. Il dispose toutes les photos sur une table, ou les affiche au mur, en laissant de la place autour pour que les participants puissent circuler.

Étape 1

L'animateur énonce une question en rapport avec le sujet abordé et demande aux participants de choisir, en silence, la photo qui répond le mieux à la problématique. Chacun sélectionne une photo (sans la prendre)

Étape 2

L'animateur demande à chaque participant de décrire ce qu'il voit sur l'image et d'expliquer les raisons de son choix. Chaque participant peut émettre son avis sur les autres choix, dans les règles d'écoute et de respect.



Conseils :

- Animer de préférence en binôme. Un peut animer et le second noter les échanges et faire une restitution.
- Ne pas enlever de photos pour garder les choix pensés par les concepteurs.

Des outils d'intervention Photo-expression sont disponibles dans les centres de documentation de la FRAPS.

A.4 | A chacun sa photo

Cette technique permet de mettre les participants en mouvement et de les faire participer tout en créant.



Objectifs

Découvrir et

- confronter les représentations
- Susciter un positionnement

Matériel

Smartphone
Feuille
Stylo
Annexe



Taille du groupe

3-12 participants



Durée

Environ 45 minutes

Étape 1

L'animateur annonce le sujet. Il demande aux participants de prendre une photo avec leur smartphone représentant le sujet. (2 photos si le groupe est de moins de 6 personnes).

Les participants doivent parallèlement remplir une fiche qui décrit la photo et dire pourquoi ils ont choisi cet objet, personne ou paysage et pourquoi ils l'ont prise de cette façon.

Étape 2

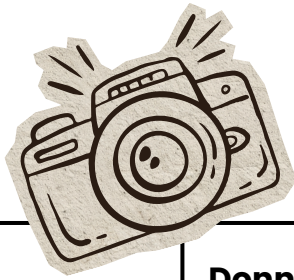
L'animateur demande aux participants de montrer leur photo et d'expliquer leur démarche.

Étape 3

Le débat peut débuter sur les différents points de vue à partir du recueil des participants.

Chaque participant peut émettre son avis sur les autres propositions, dans les règles d'écoute et de respect.

A.4 | A chacun sa photo - Annexe



Titre	Donner un titre libre à l'image (un mot, une phrase, une métaphore...).	
Description objective	Que voit-on concrètement sur la photo ?	Qu'est ce qui apparaît sur l'image ?
Choix du sujet	Pourquoi avoir choisi cet objet / cette personne / ce lieu ?	Quel lien faites-vous entre cette image et le thème proposé ?
Intention et message	Que représente cette image pour vous personnellement ?	Représente-t-elle une expérience vécue, une valeur, une inquiétude, un espoir ?
Choix artistiques et symboliques	Pourquoi avoir pris la photo sous cet angle ?	Y a-t-il un détail important à observer ?
Question ouverte au groupe (facultatif)	Souhaitez-vous poser une question au groupe à partir de votre photo ?	

A.5 | Blason des idées

Cette technique permet de se présenter individuellement. Elle est aussi appropriée pour se décrire dans un groupe ou aborder un concept sous différents angles.



Objectifs

- Découvrir les représentations
- Favoriser les échanges

Matériel
Feutres/Stylos
Annexes



Taille du groupe
3-12 participants



Durée
Environ 20 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare un blason par participant contenant des cases en lien avec le thème de l'intervention.

Étape 1

L'animateur distribue un blason par personne. Chaque participant complète son blason individuellement en fonction des items définis au préalable.

Étape 2

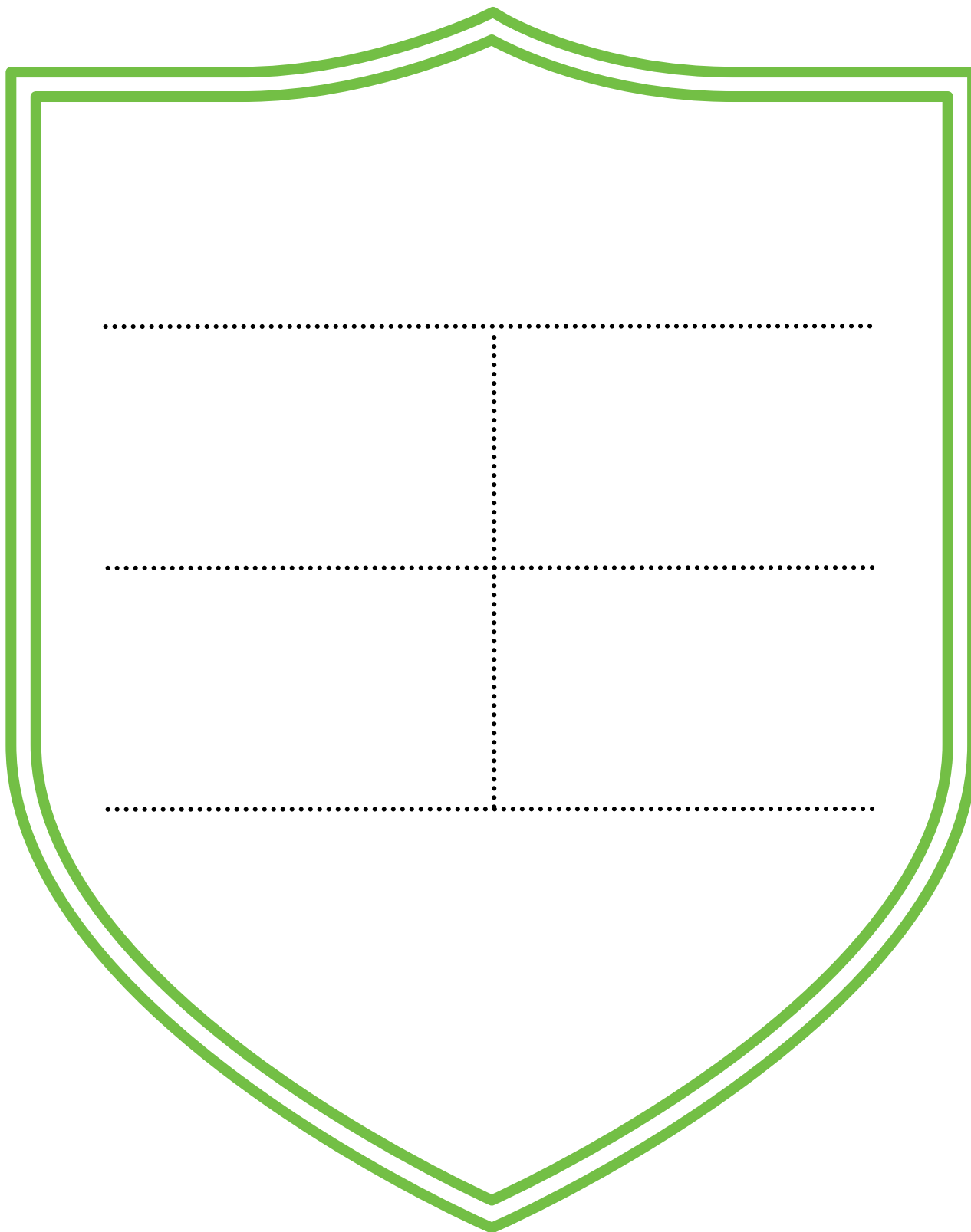
Chaque participant va ensuite présenter au groupe son blason. Pour conclure, l'animateur propose une synthèse et ouvre le débat sur la thématique.



Variantes :

- L'animateur peut proposer aux participants de se répartir en petits groupes autour d'un seul blason.
- Pour les personnes ne sachant pas écrire, il est possible de dessiner dans les différentes cases.
- Il est possible de faire une restitution croisée.
- Exemple : pour la thématique bien être les items peuvent être : la musique qui me fait du bien, le lieu où je me sens bien, une personne en qui j'ai confiance, mon activité préférée.

A.5 | Blason des idées - Annexe



A.6 | Le dé des idées

Cette technique ludique permet un temps d'échange entre les participants (sur les pratiques professionnelles, les expériences vues ou vécues).



Objectifs

- S'exprimer individuellement pour aboutir au collectif
- Exprimer ses représentations, connaissances, interrogations

Matériel

Crayons
Feuilles de note
Tableau blanc
Annexe

Étape préalable

L'animateur choisit une thématique et y associe 6 mots. (1 face du dé = 1 mot)

Exemple thématique addictions : une cause, une conséquence, une solution de substitution, une substance/comportement, un lieu, une ressource d'aide.

Les participants sont mis en groupes de 3/4 personnes selon le choix de l'animateur (à partir d'une technique de constitution de groupe).

Étape 2

L'animateur demande à un participant par groupe de lancer le dé. Chaque groupe cite un seul mot en lien avec la face du dé. Les autres équipes peuvent poser des questions pour affiner les propos.

Étape 3

Pour compléter le débat, l'animateur qui a noté les idées au tableau par catégories, questionne les participants sur le contenu et complète le sujet.



Conseil :

Pour une bonne écoute, les groupes ne doivent pas répéter une idée déjà émise mais peuvent la compléter.



Variante :

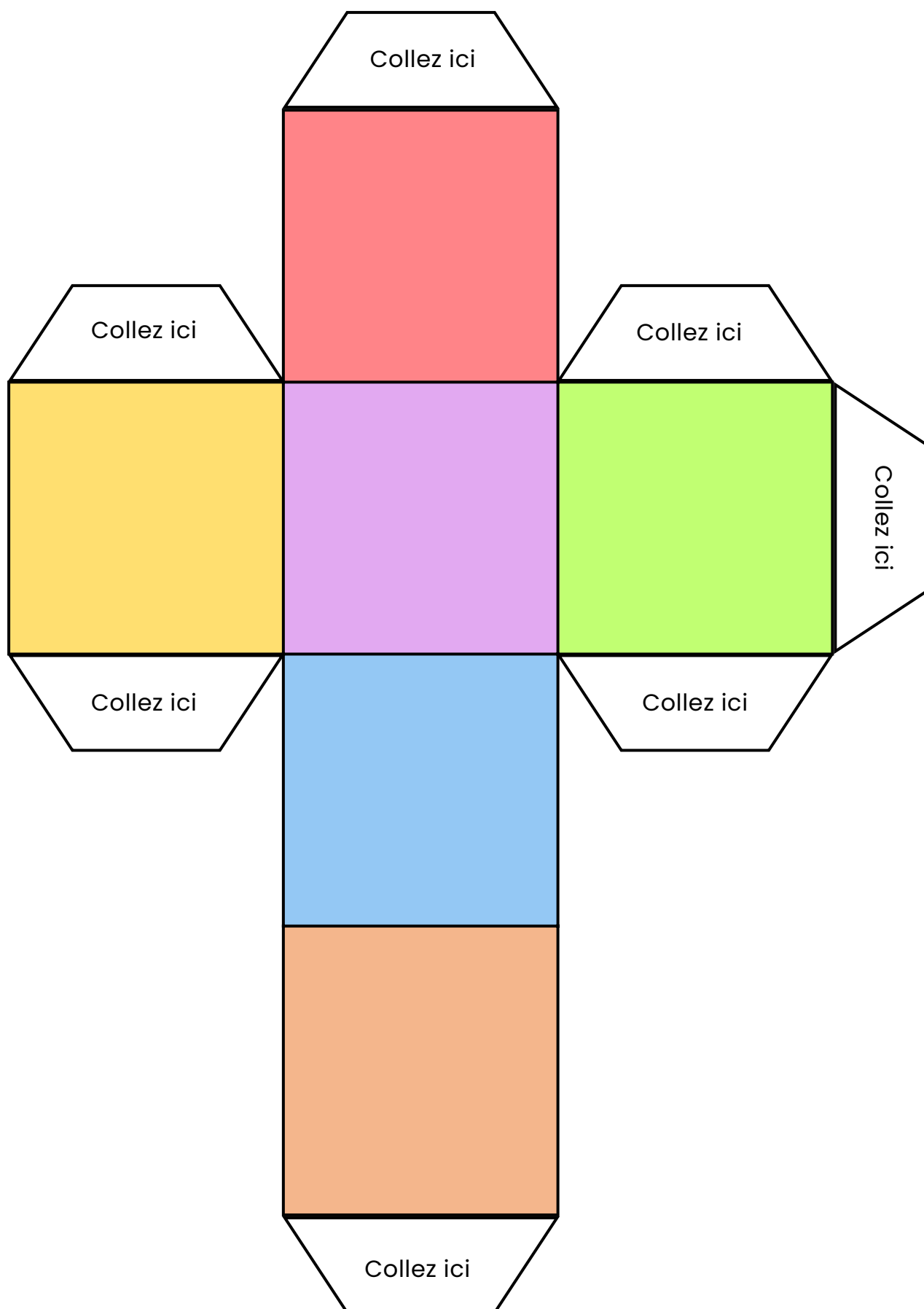
Il est possible de prendre des gros dés en mousse pour faire plus d'effet.

 **Taille du groupe**
3-20 participants

 **Durée**
Environ 35 minutes

 **Alternatives numériques**
[Classroomscreen](#)
(widget dé)

A.6 | Le dé des idées - Annexe



A.7 | L'abécédaire

Cette technique permet d'utiliser les lettres de l'alphabet pour associer des idées collectivement autour d'un thème.

Objectifs

- S'exprimer individuellement pour aboutir au collectif
- Exprimer ses représentations, connaissances, interrogations

Matériel

Crayons
Feuilles de note
Tableau

 **Taille du groupe**
4-20 participants

 **Durée**
Environ 25 minutes

Étape 1

L'animateur choisit une thématique.

Les participants doivent, individuellement ou en petits groupes, trouver un mot, une notion, une action, une idée, commençant par chacune des lettres de l'alphabet. Les lettres peuvent être réparties par groupes (par exemple 5 lettres par groupe).

Étape 2

Mise en commun : chaque groupe remplit un tableau récapitulatif "abécédaire" en ajoutant ses mots. L'animateur peut demander quels mots sont à expliquer ou à présenter ? Quel est le rapport avec la thématique ?



Conseils :

Le tableau peut être pris en photo pour se faire une "boîte à outils".

Les groupes ne doivent pas répéter une idée déjà émise mais peuvent la compléter.



Variantes :

- Possibilité d'afficher des panneaux avec les lettres dans la salle et de proposer une activité mouvante : chacun se déplace et va inscrire des mots sur les panneaux.
- Possibilité de réduire le nombre de lettres en partant d'un mot clé.



B | Produire de la connaissance



B.1 | Technique de Delphes

Cette activité de consensus permet d'échanger dans un premier temps en petit groupe. Chaque mot a son importance et devra être justifié pour être retenu.

Objectifs

- Favoriser les échanges collectifs
- Aboutir à l'élaboration d'un consensus

Matériel

Feuille A4,
Crayons



Taille du groupe

4-12 participants



Durée

Environ 20 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare la question ou la problématique qui sera posée aux participants.

Étape 1

L'animateur propose une question, une problématique et chaque participant note de son côté 5 idées par rapport au thème ou à la question énoncée.

Étape 2

Les participants se regroupent par deux, échangent sur leurs 10 propositions. Ils se mettent d'accord (consensus) pour en retenir seulement 5.

Étape 3

Chaque duo se regroupe avec un autre duo, et échange sur leurs propositions et en retient 5. Cette étape se répète jusqu'à arriver à la totalité de l'effectif. Si le groupe a du mal à trancher un débat peut être initié.



Conseils :

- Adapter les regroupements en fonction du nombre de participants et de la durée.
- Ne peut s'appliquer à des problèmes trop complexes.

B.2 | World Café®

Cette technique vise à faciliter le dialogue et le partage de connaissances et d'idées, en vue de créer un réseau d'échanges et d'actions. Ce processus reproduit l'ambiance d'un café dans lequel les participants débattent d'une question ou d'un sujet en petits groupes autour de tables.

Objectifs

- Générer des idées
- Stimuler une réflexion
- Partager des connaissances

Matériel

Feuille A4,
Crayons,
Moyen
d'affichage



Taille du groupe

8-16 participants



Durée

Environ 50 minutes

Étape préalable

L'animateur note les questions sur chaque feuille et installe les tables en îlot. Il invite les participants à se répartir en petits groupes (à partir d'une technique de constitution de groupe) et présente les problèmes ou questions à étudier. 1 table = une question.

Étape 1

Les participants analysent une question en discutant au sein de petits groupes et en notant leurs idées sur l'affiche préparée, pendant un 1er temps de 10 minutes. Il y a la possibilité d'utiliser un "objet de parole" ceux qui détiennent l'objet parlent, les autres écoutent. (voir la fiche "le baton de parole").

Étape 2

Les participants se déplacent et changent de table à la fin du 1er temps et vont répéter le même processus sur une seconde affiche où ils complèteront avec de nouvelles notions. Le temps de travail peut être légèrement diminué. L'opération se répète jusqu'à ce que les participants soient passés sur toutes les affiches.

Étape 3

L'animateur termine l'événement par une restitution collective qui reprend les idées notées et les conclusions principales.



Variantes :

- L'animateur peut proposer de choisir un facilitateur (le Tisseur d'idées) et/ou un rapporteur (l'Ambassadeur) par table.
- Il peut proposer également qu'un facilitateur reste sur la table, à chaque tour, pour expliquer au groupe suivant les propositions notées par son groupe.

B.3 | Jeu des enveloppes

Cette technique permet d'aborder un sujet à travers diverses questions que se posent les participants.

Objectifs

- Produire en groupe
- Comparer les idées

Matériel

1 enveloppe
par groupe
Petits papiers
Stylos



Taille du groupe

4-16 participants



Durée

Environ 40 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare des enveloppes en inscrivant un thème/question différent sur chacune d'elle et glisse à l'intérieur une feuille à compléter pour les réponses.

Étape 1

L'animateur divise les participants en petits groupes (à partir d'une technique de constitution de groupe). Chaque groupe a une enveloppe et devra noter toutes les réponses/connaissances qu'il a sur le sujet pendant le temps imparti.

Étape 2

A la fin du temps, l'animateur fait tourner les enveloppes d'un groupe à l'autre. Chaque groupe ouvre sa nouvelle enveloppe, lit les réponses écrites et les complète.

L'action se répète jusqu'à ce que tous les groupes aient traité toutes les enveloppes.

Étape 3

Chaque groupe restitue les réponses écrites dans son enveloppe de départ. Si besoin l'animateur complète les connaissances énoncées.



Variantes :

- Les participants décident des questions/sujets à aborder.
- Il est possible de cacher les réponses proposées par les groupes précédents, pour éviter d'être influencé.

B.4 | Doutes et certitudes

Cette activité permet de mettre à plat un sujet en abordant les savoirs et questionnements de chacun.



Objectifs

- Mutualiser les savoirs
- Favoriser le débat, se questionner
- Evaluer

Matériel

Feuille A4,
Stylos
Annexe

Étape préalable

L'animateur choisit un thème à aborder.

Étape 1

Les participants notent sur une feuille leurs savoirs et leurs questions sur le sujet.

Étape 2

L'animateur reprend en grand groupe les connaissances et répond aux questions avec la participation du groupe.



Conseil :

Rappeler que toutes les questions/remarques sont intéressantes.



Variante :

Il est possible de faire l'activité à l'écrit ou de façon anonyme pour des sujets délicats (santé sexuelle, santé mentale, etc.).



Taille du groupe

4-20 participants



Durée

Environ 20 minutes

B.4 | Doutes et certitudes - Annexe

**CE QUE JE SAIS
/ NOUS SAVONS**

**MES/NOS DOUTES
ET INTEROGATIONS**

B.5 | Le dialogue muet

Cette technique, qui permet un échange d'idées en silence, offre aux personnes les plus timides l'occasion de s'exprimer plus facilement.

Objectifs

- S'exprimer individuellement pour aboutir au collectif
- Exprimer ses représentations, connaissances, interrogations

Matériel

Feuilles de paperboard ou A3,
Feutres ou stylos



Taille du groupe

6-15 participants



Durée

Environ 30 minutes

Étape préalable

L'animateur choisit 2 ou 3 sujets qu'il souhaite traiter et inscrit un sujet sur une grande feuille affichée (cachée avant de donner la consigne).

Étape 1

L'animateur sépare les participants en groupe de 3/5 personnes (à partir d'une technique de constitution de groupe). Chaque participant reçoit un stylo.

Étape 2

Chaque groupe découvre le sujet sur lequel il doit échanger à l'écrit (pas d'échanges oraux). L'atelier se fait en silence : tous les échanges se font uniquement avec un stylo sous forme de mots ou dessins. Chaque groupe consacre 5 minutes à son sujet puis les groupes tournent. L'opération se répète jusqu'à ce que chaque groupe ait pu prendre connaissance et écrire sur chaque feuille.

Étape 3

Chaque groupe relit à son tour l'ensemble de ce qui a été écrit puis l'animateur complète.



Conseils :

- La restitution peut être assurée par l'animateur à l'issue du travail écrit des participants.
- Le travail réalisé peut être affiché dans la salle.

B.6 | Les définitions en marchant

Cette technique permet de s'approprier des définitions tout en étant actif et dynamique.

➤ Objectifs

- Clarifier des définitions ou concepts
- Briser la glace

Matériel

Feuilles avec les définitions
Ruban adhésif ou Pâte à fixer
Annexe



Taille du groupe

4-20 participants



Durée

Environ 30 minutes

Étape préalable

L'animateur choisit plusieurs thème qu'il souhaite aborder (comme la santé, la prévention, le stress...) et imprime leurs définitions sur des affichettes en les numérotant mais sans en mettre le titre. Avant l'arrivée des participants, il les affiche à différents endroits dans un espace délimité. Il donne aux participants les mots à définir (sur papier ou affichage tableau).

Étape 1

L'animateur propose aux participants en binômes la consigne suivante : "Promenez vous et retrouvez les définitions associées aux mots à définir, discutez entre vous pour vous mettre d'accord".

Étape 2

Restitution en grand groupe, la numérotation des définitions facilite l'identification des affiches en question. L'animateur peut donner des explications complémentaires.



Variantes :

- Pour un public agueri, Il peut y avoir plus de définitions que de mots à définir, ou plus de mots que de définitions. Les définitions peuvent être cachées dans l'espace.
- La technique d'animation peut aussi se faire en individuel.

B.6 | Les définitions en marchant - Annexe

Exemple de grille à distribuer

Concepts clés : Retrouvez la bonne définition

Santé	N°.....
Promotion de la santé	N°.....
Prévention	N°.....

Exemples de définitions à afficher

“Un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.”

3

« L'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ».

2

“Le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci ». Il s'agit d'une combinaison de stratégies d'actions concertées et intégrées sur l'ensemble des déterminants de la santé pour réaliser des changements au niveau de l'ensemble d'une population.

1



C | Débattre



C.1 | Abaque de Regnier ®

Cette technique donne l'occasion de confronter les points de vue de chacun, en permettant de justifier ses idées. Les participants peuvent se mettre en mouvement pour les votes.



Objectifs

- Exprimer ses représentations
- Dégager des consensus et dissensus
- Favoriser les échanges

Matériel

Tableau à double entrée,
Cartons de couleurs



Taille du groupe

8-20 participants



Durée

Environ 35 minutes

Étape préalable

L'animateur définit les questions ou les phrases du débat.

Étape 1

L'animateur explique au groupe le code permettant de se positionner. Plusieurs solutions possible : Cartons Vrai ou Faux, Couleur Verte ou Rouge, celui qui est d'accord se lève et celui qui n'est pas d'accord reste assis ...

Étape 2

L'animateur énonce une question/affirmation. Les participants se positionnent sur leur réponse en fonction du code annoncé.

Étape 3

L'animateur demande aux participants s'ils veulent expliquer leurs avis et complète ou valide les connaissances en fonction des besoins.



Conseils :

Les phrases choisies doivent faire débat, pour cela elles doivent être suffisamment tranchées et non nuancées.

Afin de comptabiliser les réponses négatives ou positives, mettre dans les cases du tableau en annexe, des couleurs ou signes. Cela permet d'obtenir un tableau récapitulatif des points de vue de chacun.

**Des outils Infos/Intos ou D'accord/Pas d'accord
sont disponibles dans les centres de
documentation de la FRAPS.**

[illegible]

C.2 | Ciné-Santé

Cette technique permet d'aborder une thématique sous plusieurs angles à partir d'un support vidéo.



Objectifs

- Exprimer ses représentations, idées, opinions
- Favoriser le débat
- Analyser et prendre du recul sur une thématique

Matériel

Projecteur,
Feuille A4,
Feutres



Taille du groupe

2-50 participants



Durée

Durée du film +
environ 1h30 débat

Étape préalable

L'animateur choisit une vidéo abordant la thématique de santé souhaitée et prévoit l'organisation du débat.

Étape 1

La vidéo est projetée. Avant le visionnage, il est possible de demander "A propos de la thématique, pouvez vous repérer ce qui vous plaît le plus ? Ce qui vous choque le plus ?"...

Étape 2 : le débat

L'animation coanime en binôme (de préférence, avec un expert du sujet).

Le public analyse le film pour alimenter le débat :

- Recueil des premières impressions.
- Choix d'un personnage, description du personnage (forces, faiblesse, valeurs, etc.) puis exprimer ses sentiments.
- Analyse des situations clés du film en groupe de 5/6 personnes.
- Réflexion sur les messages du réalisateur et comment il les a fait passer, ce que le film ne dit pas, ce qu'il apporte sur le sujet, les contradictions qu'il apporte...
- Chaque étape amène une réflexion individuelle ou en groupe et doit se terminer par une restitution collective.



Des outils d'intervention vidéos sont disponibles dans les centres de documentation de la FRAPS.

C.3 | Jeu de la ligne

Cette technique permet d'aborder un sujet délicat voire polémique de façon directe et mobilisant physiquement les participants. Elle favorise le débat et permet aux participants d'exprimer leur idée et éventuellement de modifier leur point de vue.

Objectifs

- Découvrir les représentations
- Favoriser le débat
- Mettre en mouvement les participants

Matériel

Timer



Taille du groupe

4-15 participants



Durée

Environ 50 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare des affirmations en lien avec le sujet à traiter. Il veillera à utiliser des phrases tranchées pour engendrer un vrai positionnement et débat.

L'animateur délimite des espaces (corde, craie, objets symboliques) pour exprimer l'accord ou désaccord des opinions.

Étape 1

L'animateur énonce une problématique aux participants. Il les invite ensuite à se répartir d'un côté ou de l'autre de la ligne en fonction de leurs opinions.

Étape 2

L'animateur propose aux participants d'expliquer leur opinion afin de lancer un débat avec le groupe. Il procède de même pour chaque affirmation. Les participants peuvent faire un débat mouvant, et changer d'avis en fonction des arguments cités.

Étape 3

L'animateur recommence le même processus pour chaque affirmation.

Étape 4

Pour conclure, l'animateur fait une synthèse en groupe complet, en reprenant les messages clés.



Conseils :

- Prévoir 15 phrases (affirmations courtes) maximum.
- S'il y a peu d'espace, matérialiser une ligne sur chaque table et chacun pose une gommette, un stylo pour se positionner.

Des outils d'intervention Infos/Intox ou D'accord/Pas d'accord sont disponibles dans les centres de documentation de la FRAPS.

C.4 | La carte mentale

Cette technique donne une image claire des idées et de l'évolution du groupe. Elle est simple, visuelle et participative.

Objectifs

- Mutualiser les savoirs
- Favoriser le débat, se questionner
- Evaluer

Matériel

Des feutres de couleur
Annexe

 **Taille du groupe**
5-15 participants

 **Durée**
Environ 25 minutes

 **Alternatives numériques**
[Canva](#)
[Genially](#)
[Framindmap](#)

Étape préalable

L'animateur prépare une feuille de paperboard ou la feuille annexe au tableau et met des feutres à disposition.

Il explique l'organisation d'une carte mentale.

Une carte mentale est un schéma visuel qui permet d'organiser des idées autour d'un thème central.

- Au centre : on écrit le sujet principal.
- Autour : on trace des branches qui représentent les grandes idées ou catégories.
- Sur chaque branche : on ajoute des mots-clés, dessins ou symboles.
- On peut développer autant de sous-branches que nécessaire

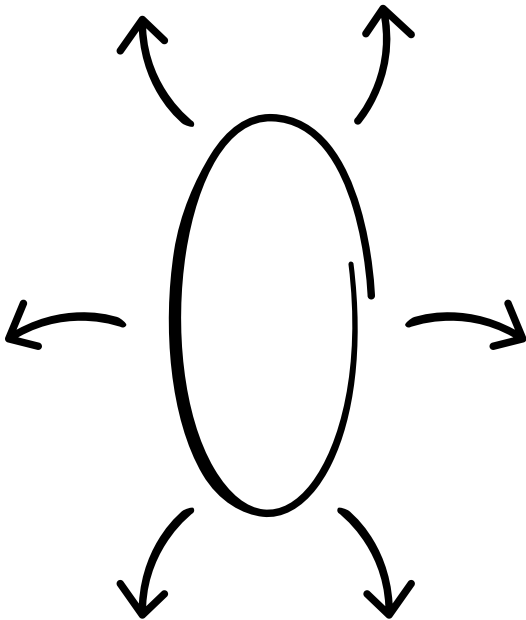
Étape 1

L'animateur demande au groupe de participants de construire ensemble une carte mentale. Ils choisissent deux rapporteurs qui présenteront la carte mentale à l'animateur une fois le travail terminé.

Étape 2

Une fois la carte mentale terminée l'animateur demande aux chefs d'équipe de présenter la carte mentale et la complète si besoin.

C.4 | La carte mentale - Annexe



C.5 | Métaplan

Cette technique permet de partager et classer ses idées en groupe de façon très visuelle.

Objectifs

- Partager et organiser ses idées
- Initier une dynamique de réflexion

Matériel

Post-it® ou petites cartes
Marqueurs
Surface d'affichage
Ruban adhésif ou punaises



Taille du groupe

6-30 participants



Durée

Environ 45 minutes

Étape préalable

L'animateur distribue plusieurs Post-it® ou petites cartes à chaque participant.

Étape 1

Production individuelle

L'animateur annonce le sujet à traiter. Il pose une question ouverte, claire et visible par tous. Pendant 10 minutes, les participants notent toutes leurs idées de réponses sans limitation de nombre. 1 idée par Post-it®.

Étape 2

Affichage et échanges

L'animateur propose de regrouper et associer les idées par "famille" en créant des nuages de mots. Chaque participant vient afficher ses idées. Des questions peuvent être posées par les autres participants. Des débats peuvent être organisés pour classer les Post-it® dans une catégorie ou une autre. Des compléments et ajustements peuvent être ajoutés, et le groupe donne un titre pour chaque catégorie.

Étape 3

Synthèse

L'animateur réalise une synthèse, en identifiant les points clés, les convergences d'idées et les éventuelles priorités ou répartitions.



D | Partager son expérience



D.1 | Je parle et j'écoute ❤️

Cette technique permet de faire un retour d'expériences, en écoute active sur un temps donné. Elle permettra aux participants d'approfondir leur pensée et actions sur un thème.

Objectifs

- Partager des expériences
- Initier une dynamique de réflexion

Matériel

Timer

 **Taille du groupe**
4-14 participants

 **Durée**
Environ 35 minutes

Étape préalable

L'animateur forme des groupes de 2 ou 3 participants et leur demande de s'asseoir en petit groupe.

Étape 1

Partage d'expérience et écoute

Il annonce le sujet à traiter. Pendant 5 minutes, 2 participants écoutent la troisième personne partager son expérience/vécu/retour sur le sujet demandé. Les "écoutants" doivent rester en écoute active sans couper la parole. Ils doivent seulement écouter, prendre des notes et réfléchir aux questions à poser dans la deuxième partie.

Étape 2

Questions et échanges

Dans ce deuxième temps, les "écoutants" posent les questions qui leur permettent d'approfondir ce qui vient d'être dit. Ils peuvent élargir les propos.

Étape 3

Les rôles tournent ensuite afin de permettre à chaque personne de relater son expérience du sujet.

Pour terminer, les petits groupes restituent à l'ensemble du groupe les éléments saillants de leurs échanges sur cette thématique.

D.2 | Le dé des expériences

Cette technique sert à mobiliser les compétences et les expériences des participants. Elle permet de façon ludique un moment de partage sur son vécu à partir d'une thématique, d'un public ou d'un lieu par exemple.



Objectifs

- Favoriser l'échange en groupe
- Dynamiser les échanges
- Aborder un thème de façon ludique

Matériel

- 1 gros dé pour le groupe
- 1 grille de questions associée aux chiffres de du dé (1 à 6)

 **Taille du groupe**
4-15 participants

 **Durée**
Environ 20 minutes

 **Alternatives numériques**
[Classroomscreen](#)
(widget dé)

Étape 1

L'animateur donne un dé et une grille de questions à chaque binôme.

Exemple :

- 1 = Une personne qui t'a marqué
- 2 = Une chose que tu as apprise
- 3 = Un lieu qui t'a marqué
- 4 = Un flop
- 5 = Une chose que tu aimerais faire
- 6 = Une chose qui a rencontré un succès

Étape 2

Un participant lance le dé et répond à la question correspondant au chiffre obtenu. Puis on continue jusqu'à la fin du temps imparti.



Conseils :

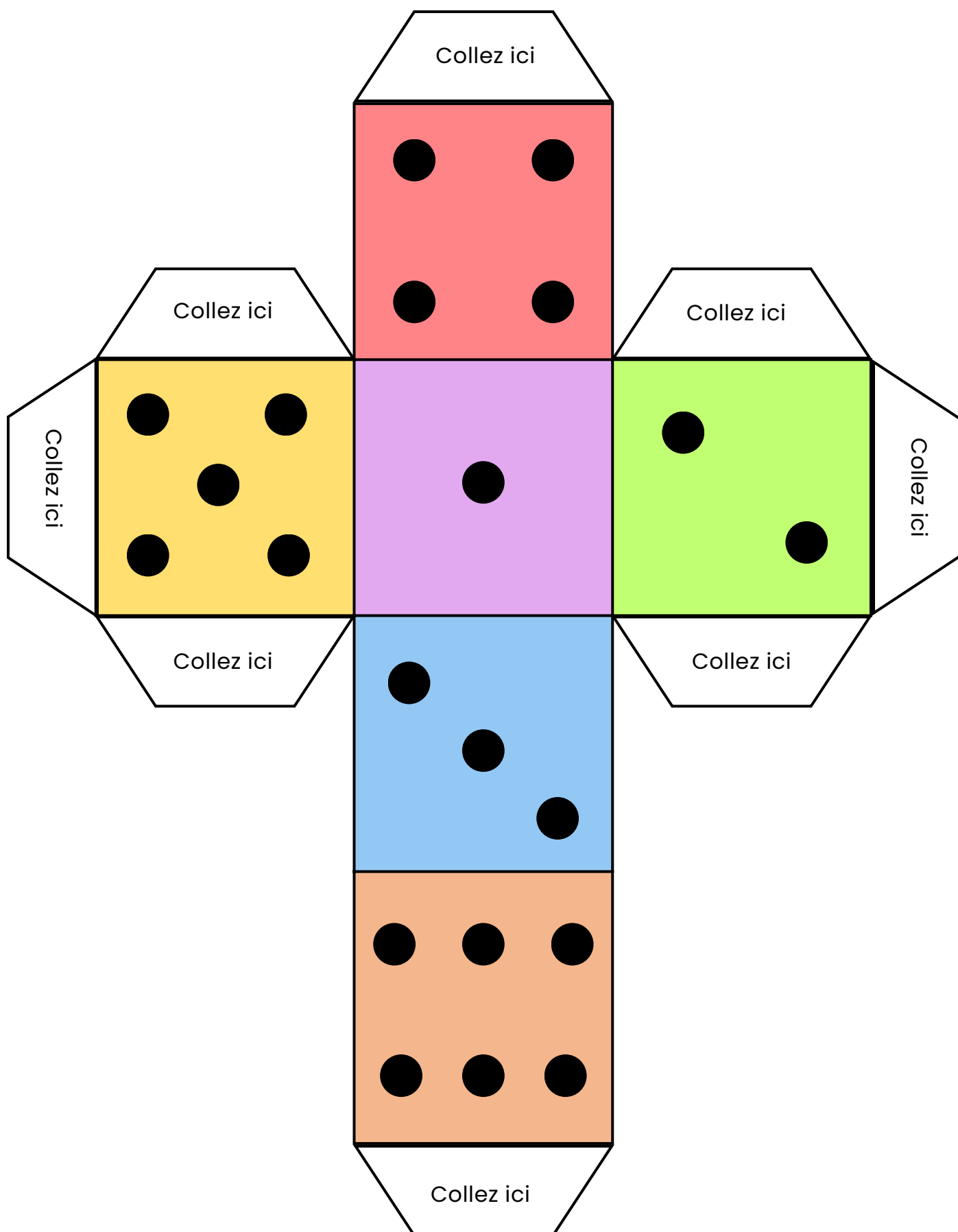
- Adapter les questions au public
- Garder un ton léger : le dé sert de prétexte pour lancer la discussion



Variantes :

- L'animateur peut personnaliser les questions en fonction du thème de l'atelier.
- L'animateur propose de jouer en groupe entier avec un gros dé en mousse.
- L'animateur donne un temps limité pour répondre (ex. 30 secondes).

D.2 | Le dé des expériences - Annexe



D.3 | L'étude de cas

L'étude de cas permet d'explorer les capacités d'analyse de situations et de résolution de problèmes des participants.

Objectifs

- Prendre conscience des savoirs mobilisés
- Questionner ses connaissances respectives
- Perfectionner ses compétences.

Matériel

Feuille
Stylo
Une fiche "support
avec la situation"
ou une vidéo



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 70 minutes

Étape préalable

L'animateur constitue des groupes de 3 à 4 participants. Il présente ensuite la situation à étudier, sous forme de lecture, de document ou de visionnage vidéo.

Étape 1

Les participants analysent collectivement la situation proposée :

- ils identifient les faits importants et argumentent leurs observations ;
- ils repèrent les différents acteurs, leurs rôles, leurs interactions et leurs positions ;
- ils cherchent à comprendre le ou les problèmes présents, en distinguant les éléments visibles des causes plus profondes.

Les participants réfléchissent ensuite aux différentes solutions possibles, discutent de leurs conséquences et choisissent collectivement les actions qui leur semblent les plus adaptées.

Étape 2

Chaque groupe présente son analyse et le plan d'action qu'il propose pour répondre à la situation étudiée.

Les participants échangent autour des différentes propositions et des modalités de mise en œuvre. L'animateur conclut la séance en rappelant les messages clés et les éléments importants à retenir.



Variante :

Proposer plusieurs situations pour chaque groupe

TECHNIQUES POUR CONSTRUIRE ENSEMBLE



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

