



# LA FORMATION EN 6 ETAPES

## Bonnes pratiques en promotion de la santé

### Le mode d'emploi

 30 à 40 minutes

#### Prérequis

Avoir fait au moins un  
brise-glace collectif

#### Matériel

Deux feuilles de  
Paperboard, des  
feuilles A5, des  
feutres, de la pâte à  
fixe ou du scotch

#### Objectif

Exprimer une  
singularité  
individuelle pour  
mieux se comprendre

---

## Préparation

- Afficher les règles du vivre ensemble
- Préparer des bouts de papier ou des cartes sur lesquelles les personnes pourront écrire leur mode d'emploi

---

## Déroulement

1. Annoncez la consigne de l'activité : « Pour que chacun·e se sente à l'aise dans le groupe, je vous propose de prendre le temps de répondre à deux questions dont les réponses seront partagées avec le groupe. Vous pouvez écrire ou dessiner la réponse :

- De quoi ai-je besoin pour me sentir bien dans un groupe ?

- Quel est mon mode de fonctionnement, c'est-à-dire, qu'est-ce que j'ai besoin de faire connaître aux autres participant·es pour qu'ils et elles ne soient pas surpris·es ou qu'un de mes comportements ne soit pas mal interprété ? Il s'agit d'indiquer, si vous le souhaitez, un petit « truc » qui permet de mieux vous comprendre. »

*Exemple : Un participant annonce en formation qu'il utilise son téléphone portable pour prendre des notes, et donc qu'il ne faut pas se méprendre sur une toute autre utilisation.*

2. Distribuez les feuilles A5.

3. Laissez une dizaine de minutes aux participant-es en les rassurant : il est normal de ne pas avoir d'idée dans les premiers instants de réflexion puisque c'est la première fois pour certain-es qu'ils et elles élaborent leur mode d'emploi. Laissez la possibilité d'un joker si une personne ne souhaite pas se livrer. Rédigez également votre mode d'emploi.
4. Proposez ensuite un temps de partage : « Est-ce que tout le monde a trouvé au moins un besoin important, pour soi-même, pour se sentir bien dans le groupe ? Nous allons à présent vous inviter à partager votre mode d'emploi. » Afin de rassurer le groupe, le formateur ou la formatrice partage son mode d'emploi en premier : « Qui veut prendre la suite et partager son mode d'emploi ? »
5. Cette activité permet de prendre en compte les individus dans le collectif. Cependant, réfléchissez à la nécessité d'afficher ces modes d'emploi : les partager avec le groupe peut être suffisamment engageant, les afficher l'est d'autant plus.



### **Trucs et astuces :**

La consigne de cette activité n'est pas toujours bien comprise : prendre le temps de donner un exemple et de bien préciser ce qui est attendu.

Ce type d'activité peut mettre des participant-es mal à l'aise : ne pas oublier de laisser la possibilité de ne pas participer (joker).