

# « Je me sens bien quand ... »

*Photo-expression sur le thème de la Santé et du bien-être*

*Guide d'accompagnement*



## Réalisation :

CLPS-CT - Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin - en partenariat avec la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental, la Mutualité socialiste, les Femmes prévoyantes socialistes et l'Echevinat de la Santé de la Ville de Charleroi, Charleroi Ville Santé.



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



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



**Le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin (CLPS-CT)** a pour mission d'apporter une aide méthodologique et de mettre à la disposition des organismes, ou des personnes, les ressources disponibles en matière de promotion de la santé et de prévention : documentation, formation, outils d'information et expertise.

La spécificité du CLPS-CT est d'agir au niveau local, sur le territoire des 28 communes des arrondissements de Charleroi et de Thuin.

Le CLPS-CT est une asbl subventionnée par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

## Remerciements :

- La FUNOC de Charleroi, le Service d'Activités Citoyennes de Gosselies (le S.A.C) ainsi que le CPAS de Farciennes pour avoir animé ou participé à des séances de pré-test de l'outil.
- Marina MASSART (Femmes Prévoyantes Socialistes), Dominique SERBRUYNS et Etienne MATHUES (Promusport et Mutualité chrétienne du Hainaut oriental) pour la réalisation d'animations-test.
- La cellule d'experts PIPSa (Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé) pour son analyse de l'outil.
- Charleroi Ville Santé: Michèle LEJEUNE pour sa participation active à l'élaboration du projet.
- Brigitte MATHIEU, Promusport, partenaire sport et santé de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental, pour la mise en page de ce guide.

# Sommaire

I. Historique	5
II. Public utilisateur	6
III. Guide de l'utilisateur	7
1. Que signifie « se sentir bien ? »	7
2. Ce qui influence notre santé au quotidien : les déterminants de la santé	7
3. Les différents déterminants	8
IV. Méthodologie du photo-expression	12
1. Objectifs et public-cible	12
2. Proposition d'utilisation	13
V. Pour aller plus loin...	17
VI. Bibliographie sélective	18

# I. Historique

## *A l'origine, un concours photos....*

A l'origine de ce photo-expression, un concours photo intitulé « *Ma santé c'est...* » a été lancé en septembre 2011 dans le cadre d'un partenariat entre le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin, la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental, les Femmes prévoyantes socialistes, l'Echevinat de la santé de la Ville de Charleroi dans le cadre de la dynamique « Ville-Santé » et l'ASBL Carolo Prévention Santé.

Ce concours avait pour but la prise en photos d'images représentatives de la santé dans l'objectif de susciter une réflexion sur ce que représente la santé et les facteurs qui la déterminent et l'influencent.

Ces photos constituent la base de ce photo-expression et ont été complétées par d'autres afin de couvrir l'ensemble des déterminants de la santé (voir page 7).

Le concours était ouvert à tout groupe, scolaire ou associatif, de l'entité de Charleroi-Thuin. Y ont participé : les élèves de 4ème humanité du Collège Notre-Dame de Bon Secours de BINCHE ; les élèves de 6ème humanité du Centre Scolaire Saint-Joseph-Notre-Dame de JUMET ; l'Espace Citoyen de DAMPREMY ; le Plan de Cohésion sociale et le CPAS d'ANDERLUES ; L'UCP (mouvement social des aînés) de GILLY ; « La Braise Culture » asbl à CHARLEROI ; « ALTEO » Mouvement social de personnes malades, valides, handicapées » à CHARLEROI. C'est ainsi qu'un ensemble hétérogène de clichés représentatifs des préoccupations de nos jeunes, nos adultes, aînés, valides et non-valides ont pu être récoltés et appréciés.

## *... et une expo-photos*

Dans un second temps, un jury, composé de professionnels de la promotion de la santé, du monde artistique et des représentants de la population carolorégienne, s'est chargé de sélectionner 15 photos représentatives de l'ensemble des productions et pouvant constituer une exposition itinérante, à visée didactique, sur les déterminants de la santé. (Voir page 17 « Pour aller plus loin, une expo-photos »).

Enfin, en 2013, parmi les pistes d'exploitation pédagogiques des photos recueillies dans le cadre de ce concours, nous avons décidé de réaliser un photo-expression sur le thème générique du bien-être, outil inexistant à ce jour pour un public d'adultes ou de jeunes adultes.

## II. Public utilisateur

Ce photo-expression a été réalisé à l'attention de tout professionnel de la santé, du social ou de l'enseignement (animateurs, infirmières PSE, responsables de projets communaux...) familiarisé avec les animations en promotion de la santé et désireux de mener un projet autour de la santé et du bien-être, de la réduction des inégalités sociales de santé ou de la qualité de vie des citoyens.

L'outil demande un minimum de pré-requis dans le domaine de l'animation de groupe.

# III. Guide de l'utilisateur

## 1. Que signifie « se sentir bien » ?

L'ensemble des 50 photos proposées offre une approche globale de la santé perçue comme « un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>1</sup>.

Etre en bonne santé ou « se sentir bien » pourra donc signifier pour certains avoir un travail ou bénéficier de bonnes conditions de travail, pour d'autres, profiter de moments de détente en famille ou avoir une relation amoureuse harmonieuse, ou encore aller à l'école, avoir la possibilité de bouger ou de voyager, etc.

## 2. Ce qui influence notre santé au quotidien : les déterminants de la santé

Les **déterminants de la santé** désignent l'ensemble des facteurs qui influencent positivement ou négativement notre état de santé<sup>2</sup>. Ces facteurs peuvent être personnels, sociaux, économiques, environnementaux, ils sont multiples et agissent les uns avec les autres (OMS, 1999).

La promotion de la santé cible l'ensemble des déterminants de la santé potentiellement modifiables, non seulement ceux liés aux facteurs personnels et aux comportements des individus (les comportements à risques, les aptitudes personnelles, les modes de vie tels que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, le tabagisme, l'hygiène, etc.), mais également les facteurs environnementaux liés à nos conditions de vie et à l'organisation de la société (nos revenus et notre statut social, la scolarité, l'emploi, l'accès à des services la qualité, notre logement, l'aménagement du territoire dans notre commune, etc.).

En effet, bien que nos modes de vie individuels aient une influence certaine sur notre santé, l'environnement dans lequel nous évoluons joue également un rôle important. Une personne désocialisée, minorisée, au chômage, sans formation ou mise sous pression au travail n'aura pas les mêmes chances en termes de santé, qu'une autre bénéficiant d'un cadre de vie agréable, de conditions de travail harmonieuses, d'un logement confortable et de relations sociales épanouissantes, etc.

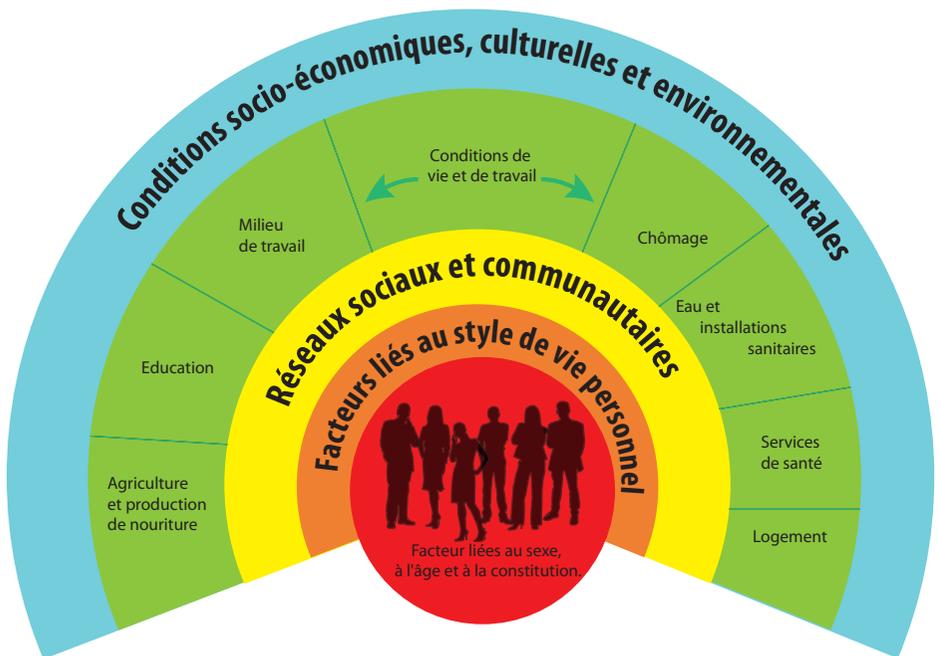
<sup>1</sup> Définition de l'OMS - Organisation Mondiale de la Santé

<sup>2</sup> Organisation Mondiale de la santé, « Glossaire de promotion de la Santé », OMS, 1998, p.7.

### 3. Les différents déterminants

Différents modèles existent pour catégoriser les déterminants de la santé. Nous vous proposons un modèle en cinq niveaux successifs allant des plus proches de l'individu vers les plus éloignés (Modèle de Whitehead et Dahlgren<sup>3</sup>).

*Le modèle de Dahlgren et Whitehead* en arc en ciel présente les déterminants de la santé en plusieurs niveaux. Ces niveaux ne sont pas indépendants les uns des autres, ils interagissent et s'influencent mutuellement. (Whitehead, M., Dahlgren G. What can we do about inequalities in health. *The lancet*, 1991, n° 338 : p. 1059-1063.)



<sup>3</sup> Arc-en-ciel des déterminants sociaux de la santé par DAHLGREN G. & WHITEHEAD M., « Policies and strategies to promote social equity » in « health », Institute of Futures Studies, Stockholm, 1991. Repris dans CULTURE & SANTE, « La santé c'est aussi... », guide d'accompagnement, pp.16-17, C&S, 2012.



- *Les facteurs biologiques* : l'âge, le sexe, l'origine ethnique, les caractéristiques physiques. Ces déterminants sont inhérents à l'individu et dépendant de son patrimoine génétique. On n'a pas de prise sur ces facteurs de santé et ceux-ci ne peuvent pas être modifiés.



- *Facteurs liés au style de vie personnel (les comportements)* : l'alimentation, les consommations, les dépendances, l'activité physique/sédentarité, les comportements à risque, etc. Cette catégorie de déterminants inclut également les compétences personnelles et sociales de l'individu telles que les habiletés de communication, la

capacité à gérer ses émotions, à résoudre des problèmes, ainsi que les habiletés à coopérer et à établir des relations sociales de qualité <sup>4</sup>. Ces déterminants sont généralement fortement influencés par des niveaux plus généraux (le statut socio-économique, les conditions de vie, etc.).

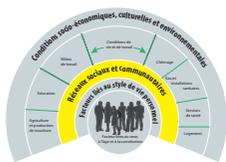


Pratiquer une activité sportive et adopter des habitudes alimentaires saines font partie des comportements qui influencent favorablement notre santé et notre bien-être.



La consommation de tabac, d'alcool ou de médicaments ainsi que nos comportements en matière de dépendances ont une influence directe sur notre état de santé.

<sup>4</sup> La santé et ses déterminants, mieux comprendre pour mieux agir, Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 2012. [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) section Documentation, rubrique Publication.



## - Les réseaux sociaux et communautaires, les milieux de vie:

les liens sociaux, familiaux ou intergénérationnels, le soutien mutuel, l'ambiance scolaire, les conditions d'hébergement dans une institution, etc. Les individus interagissent et évoluent quotidiennement dans divers lieux de vie, la maison, l'école, l'institution, ou encore le quartier, le village ou la ville. Tous ces environnement favorisent ou entravent le développement, l'épanouissement et la capacité d'agir des individus.



Avoir des amis, des relations sociales et des contacts harmonieux avec nos camarades de classe et nos professeurs nous aident à nous sentir bien.



Vivre dans une communauté où les relations sociales sont empreintes de solidarité et d'entraide déterminent le sentiment de bien-être.



## Les conditions de vie et de travail :

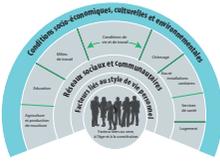
l'accès au travail, l'accès aux services (écoles, hôpitaux, associations, transports en commun, etc.), au logement, à la nourriture, à l'éducation mais aussi les conditions de travail. On retrouve aussi dans cette catégorie les caractéristiques socio-économiques (scolarité, occupation professionnelle, statut d'ouvrier/employé, revenus, etc.) qui constituent le statut socio-économique des individus.



La pénibilité de l'emploi, le stress, les statuts précaires, les relations avec ses collègues, peuvent avoir une influence sur le bien-être et la santé.



L'accès à des services de soins dans son environnement proche ainsi qu'à toutes autres ressources (bibliothèques, écoles, lieux de loisirs, clubs de sport...) constituent des conditions de vie favorables à la santé.



- *Les conditions socio-économiques, culturelles et environnementales* : Environnement culturel et socio-économique, sentiment de sécurité et de bien-être, éducation et formation, emploi et revenus professionnels... Ces déterminants sont globaux et produits par des politiques structurelles (sociales, fiscales, économiques, de sécurité...) qui se situent au niveau de la collectivité.



La pollution, les déchets clandestins et/ou la proximité des industries avec les zones habitables sont un élément majeur lorsqu'on aborde les facteurs de bien-être et de santé.



La participation publique, le droit de vote, la démocratie, l'égalité hommes-femmes, participent à un climat social générateur de bien-être.

*Les photos ont été choisies à titre d'exemples et ne doivent en aucun cas être cantonnées à une seule catégorie d'interprétation, chaque photo possédant une multitude de sens et donc une variété de lecture.*

# IV. Méthodologie du photo-expression

## 1. Objectifs et public-cible



Cet outil est un support d'animation destiné à un public d'adultes ou d'adolescents. Il a pour but de faire émerger les représentations liées au bien-être et de permettre à chacun de les penser et de les exprimer. Ces représentations seront ensuite partagées et confrontées.

Le photo-expression est un support de parole au service d'un projet. L'animateur devra donc se fixer un objectif précis et le communiquer au groupe. Il est important que chaque participant adhère à l'objectif annoncé.

Quelques objectifs à titre d'exemple :

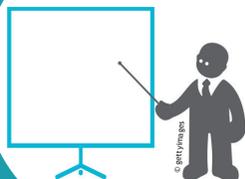
- Permettre à un groupe de s'interroger sur ce qui participe à son bien-être et à son sentiment « d'être bien » (« je me sens bien quand... »).
- Faire émerger un projet : choisir des activités à organiser autour de la santé dans un contexte scolaire (projet d'école), au sein d'une commune, d'une maison médicale, d'un centre spécialisé, d'une maison de jeunes, etc.
- Acquérir un langage commun dans le cadre d'un travail de groupe, d'une classe, ou en tant que pré-requis à une démarche collective (ex.: groupe de parole).
- Instaurer une dynamique de groupe sur le thème de la santé, ses déterminants ou son approche globale.
- Faire connaissance dans un groupe en s'exprimant et en échangeant sur le bien-être.
- Permettre aux personnes d'un groupe de mieux se situer vis-à-vis des autres, en partageant des expériences personnelles, en relativisant sa propre vision des choses.

## 2. Propositions d'utilisation

### Préalables :

- Choisir un espace qui permet de poser les photos soit sur une grande table autour de laquelle le groupe peut se déplacer, soit au sol.
- Prévoir un espace pour les échanges et les débats où les participants seront de préférence installés en cercle.
- Disposer d'un support pour la restitution au groupe : tableau, panneau, etc.

### Déroulement :



### Etape 1 : présentation au groupe

Il est important de rappeler au groupe :

**Le contexte** et l'objectif de l'intervention.

**La méthode d'animation** : comment va se dérouler le travail.

**Les règles de base** qui régissent les échanges :

respect de ce qui est dit, attitude non-jugeante, confidentialité, etc.





### *Etape 3 : la description des photos et la collecte des mot-clés*

Une fois le choix terminé, chacun à tour de rôle prend la photo, la décrit et explique aux autres pourquoi il l'a choisie.

L'animateur/trice ou le participant propose un ou plusieurs mot-clés qui résume ce qui a été dit pour la photo.

A la fin de l'exercice, l'animateur/trice présente au groupe l'ensemble des mots-clés en les inscrivant sur des panneaux, des post-it, ...

### *Etape 4 : exploitation*

- Le groupe peut rassembler les mots-clés en différentes catégories et relier celles-ci aux déterminants de la santé ou créer lui-même des catégories de déterminants.

- L'animateur peut présenter des catégories de déterminants et proposer au groupe de répartir les photos dans chacune d'elle.

A partir de ce matériau, commence le travail de construction/déconstruction : analyse, réflexion collective, débats, etc.



## *Autres pistes d'exploitation :*

- Prévoir d'utiliser des photos qui n'ont pas été choisies spontanément par les participants :

« ***Cette photo n'a pas été choisie, à votre avis pourquoi ? En quoi y-a-t-il un lien entre cette photo et le bien-être ?*** »

- Faire des regroupements de photos par déterminants (en tenant compte du fait que les photos restent polysémiques et donc interchangeables): répartir les groupes de photos dans l'espace et proposer aux participants d'aller à la rencontre des photos en tentant d'identifier le déterminant illustré ex.: les participants répartis en sous-groupes représentent par un dessin les différents déterminants identifiés, une fleur dont chacun des pétales est un déterminant, un couteau suisse,....

- Inviter les participants à suivre la consigne suivante :

« ***Choisissez une photo exprimant un domaine du bien-être sur lequel vous vous sentez capable d'agir*** ».

- (...)

## V. Pour aller plus loin... :

### Une expo-photos «Ma Santé c'est ...»

Les 15 photos lauréates du concours-photos « Ma Santé c'est... » constituent une expo itinérante destinée à qui souhaite proposer une réflexion dans son établissement, son association, son service, ... sur les questions liées au bien-être et à la santé.

L'exposition peut constituer un support ou un complément attractif à un projet d'animation sur le bien-être et/ou la santé.

### L'exposition « Je suis acteur de ma santé »

Développée par le service communication de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental, cette exposition animée prend le cinéma comme point de départ. À travers cette exposition interactive, les participants sont amenés à découvrir les différents éléments qui influencent leur santé : en identifiant leurs moments de bien-être, en analysant leur façon d'entrer en relation, en observant leurs réactions face aux difficultés et leur satisfaction quand ils les surmontent... bref en expérimentant comment jouer le premier rôle.



#### Contact et plus d'infos

CLPSCT

1B avenue Général Michel

6000 Charleroi

00 32 (0) 71 33 02 29

[www.clpsct.org](http://www.clpsct.org)

## VI. Bibliographie sélective

- ❑ BESLILE C. (Sous la direction de), Guide d'accompagnement de l'outil « Adolescents, amour, sexualité. Photolangage pour dynamiser la parole et l'écoute », ADES du Rhône, 2005, 30 p.
- ❑ CANTOREGGI N., « Pondération des déterminants de la santé en Suisse », Etude réalisée dans le cadre de l'élaboration d'un modèle de déterminants de la santé pour la Suisse, rapport final. Université de Genève, institut des sciences de l'environnement, août 2010, 57 p. Téléchargeable sur le site [www.unige.ch/environnement/gres](http://www.unige.ch/environnement/gres)
- ❑ CODES & CRES Bretagne, « Quelques expériences de techniques d'animation en formation », CODES, juin 2008, 12 p. Téléchargeable sur le site du CODES [www.cresbretagne.fr](http://www.cresbretagne.fr)
- ❑ CONSEIL SUPERIEUR DE PROMOTION DE LA SANTE, « La réduction des inégalités sociales de santé, un défi pour la promotion de la santé », CSPS (Conseil Supérieur de Promotion de la Santé), 2011, 27 p. Téléchargeable sur le site [www.sante.cfwb.be](http://www.sante.cfwb.be)
- ❑ CULTURE & SANTE, « La santé c'est aussi... », guide d'accompagnement, C&S, 2012, 37 p. Téléchargeable sur le site [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- ❑ MINISTERE DE LA SANTE ET DES SERVICES SOCIAUX, « La santé et ses déterminants, mieux comprendre pour mieux agir », Québec, Ministère de la santé et des services sociaux, 2012, 25 p. Téléchargeable sur le site [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- ❑ MOQUET M.-J. & POTVIN L., « Inégalités sociales de santé : connaissances et modalités d'intervention », in « La Santé de l'homme, n°414, 2011, pp.7-8.
- ❑ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE, « Glossaire de Promotion de la Santé », OMS, 1998, 25 p. [http://www.quebecenforme.org/media/1449/ho\\_glossary\\_fr.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/1449/ho_glossary_fr.pdf)
- ❑ RENAUD L. ; LAFONTAINE G., « Intervenir en promotion de la santé à l'aide de l'approche écologique », REFIPS, réseau francophone international pour la promotion de la santé, Coll. Partage, 2011, 36 p. Téléchargeable sur le site [www.refips.org](http://www.refips.org)
- ❑ WILKINSON R., MARMOT R., « Les déterminants sociaux de la santé. Les faits », Organisation Mondiale de la santé, Danemark, 2004, 41 p. Téléchargeable sur le site [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

**L'ensemble de ces documents est disponible au centre de documentation du CLPS-CT.**

## Quelques sites à visiter :

[www.pipsa.be](http://www.pipsa.be)

Répertoire de jeux et outils pédagogiques en promotion et prévention santé.  
Une référence pour les acteurs de la santé, les enseignants et les animateurs.

[www.inegalitesdesante.be](http://www.inegalitesdesante.be)

Lentille ISS et questionnaire inégalité sociale de santé. Une initiative de la  
Fondation Roi Baudouin.

[www.tribuneiss.com](http://www.tribuneiss.com)

Base de connaissance sur les inégalités sociales de santé.

[www.who.int/topics/social\\_determinants/fr/](http://www.who.int/topics/social_determinants/fr/)

Pages dédiées aux déterminants de la santé sur le site de l'OMS.



## Contact et infos

Pour plus d'informations sur l'utilisation d'outils pédagogiques et/ou sur les déterminants de la santé, le CLPS-CT dispose d'un centre de ressources (en collaboration avec l'asbl Educa-Santé) où sont disponibles dossiers et outils pédagogiques, brochures, affiches, articles de revue... sur le thème de la santé.

**CLPSCT**

1B avenue Général Michel - 6000 Charleroi

00 32 (0) 71 33 02 29

[www.clpsct.org](http://www.clpsct.org)