

# BIEN-ÊTRE & RESSOURCES

*Un outil d'animation  
de promotion de la santé*

GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT

# BIEN-ÊTRE & RESSOURCES

*Un outil d'animation  
de promotion de la santé*

Réalisation : Cultures&Santé asbl  
en collaboration avec Cedas asbl



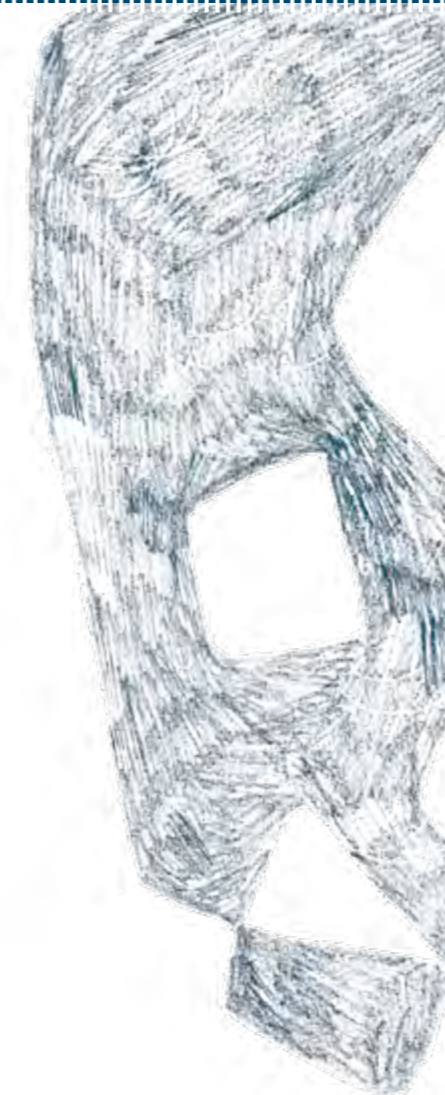
Coordination : Laurence D'hond  
Graphisme : Marina Le Floch

Cet outil peut être téléchargé sur notre site [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)  
Il peut être commandé gratuitement  
auprès de notre centre de documentation  
[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)  
00 32 (0)2 558 88 11

Éditeur responsable : Denis Mannaerts  
148 rue d'Anderlecht,  
B-1000 Bruxelles  
Promotion de la santé 2012  
D/2012/4825/10

Imprimé sur papier recyclé

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



## TABLE DES MATIÈRES

Mot d'introduction .....	p.4
Contenu .....	p.6
Carte d'identité.....	p.8
Utilisation de l'outil .....	p.10
Démarche de création de l'outil.....	p.12
Bibliographie .....	p.16
Remerciements .....	p.19

# MOT D'INTRODUCTION

« La santé est un état de complet bien-être physique, psychique et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmiété. »<sup>1</sup>

Cette définition de la santé est celle de l'Organisation mondiale de la Santé et est entrée en vigueur en 1946. Cette représentation est cependant éloignée de l'image de la santé encore largement présente dans nos sociétés. Être en bonne santé est souvent perçu comme ne pas être malade, ne pas devoir aller chez le médecin. La santé peut donc être envisagée autrement, de manière plus positive et globale. Il s'agit alors de l'entrevoir à travers la notion d'équilibre permettant à chacun de s'accomplir individuellement et collectivement, ou, de la considérer comme une ressource déterminée par un ensemble de facteurs. Ces visions permettent de sortir la santé du milieu médical et de développer des actions plus en amont dans des contextes différents avec une approche différente, celle de la promotion de la santé.

Les représentations de la santé sont en lien étroit avec l'environnement culturel et social. Des études ont montré que, dans les couches sociales les moins favorisées, ces représentations étaient plus marquées négativement et plus orientées vers le médical<sup>2</sup>. La santé y est plus souvent définie en creux : absence de maladie, de douleur. Ces représentations, qui varient donc en fonction des positions sociales et des conditions de vie, déterminent des comportements et une certaine gestion de la santé. L'impact de ces conditions sur l'état de santé des populations et sur les inégalités de santé<sup>3</sup> est par conséquent indéniable, non seulement à travers un lien entre l'environnement socioéconomique et la santé, mais aussi par le biais des représentations et des modes de vie. Cultures&Santé, de par son expérience de terrain, notamment avec des personnes en situation de précarité, a pu en faire le constat.

1 - Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.  
2 - HOUTAUD (D') A. & FIELD M.G., « The image of health : variations in perception by social class in a French population », in : *Sociology of Health and Illness*, vol. 6, (1), 1984.  
3 - Distribution inégale de la santé et de la maladie entre différents groupes de population.

Cet outil d'animation, fruit d'une collaboration entre des acteurs du secteur de la promotion de la santé et de l'alphabétisation, vient en réponse à ces constats, mais également au manque d'outils de promotion de la santé permettant d'appréhender les questions de santé de manière large avec des publics adultes peu alphabétisés. Notre volonté ici est de proposer un parcours d'animations qui permet d'envisager la santé avec ces publics non sous l'angle médical ou sous celui des comportements (bons ou mauvais), mais bien au travers des facteurs sociaux qui la déterminent (logement, emploi, formation, loisirs, environnement, modes de vie, accès aux soins) tout en s'appuyant sur des dynamiques d'*empowerment*<sup>4</sup>.

La manière dont cet outil a été pensé et créé, en collaborant avec des professionnels de différents secteurs, mais également, des apprenants, lui confère une certaine profondeur. Il invite ses utilisateurs et ses participants à cheminer progressivement pour définir la santé, identifier ses déterminants, prendre conscience des ressources qu'on peut mobiliser individuellement et collectivement afin de contribuer à ce bien-être. Il entend par là, non seulement permettre aux adultes infrascolarisés d'acquérir un plus grand contrôle de leur propre santé, mais aussi susciter de nouveaux projets de promotion de la santé au cœur ou à partir du milieu d'apprentissage en sensibilisant les professionnels à ces perspectives.

L'outil est accompagné du présent guide, qui servira de soutien à toute personne souhaitant se lancer dans les animations proposées. Nous précisons d'emblée que ce processus nécessite un certain temps de découverte, de préparation et de mise en œuvre. Le cadre proposé ici a été conçu afin que chacun puisse se l'approprier et l'utiliser à sa manière. Le terme « animateur » est utilisé dans l'ensemble de l'outil pour nommer le professionnel, le relais ou le bénévole qui endossera le rôle de guide dans cette réflexion collective et éducative.



4 - D'autonomisation et de prise en charge individuelle et collective de la santé.

# CONTENU

L'outil "BIEN-ÊTRE & RESSOURCES" se compose d'un guide d'accompagnement, de 7 fiches « repères », de 12 fiches « animation » et de 3 fiches « support d'animation ».

Le présent guide fournit des balises pour l'appropriation et l'utilisation de l'outil pédagogique. Il décrit son contenu, ses objectifs, sa démarche de création et il permet de comprendre globalement la philosophie d'action et le processus formatif qu'il entend mettre en place.

## LES FICHES "REPÈRES"

Chacune des sept fiches « repères » présente un concept, une démarche ou des ressources étroitement liés aux objectifs de l'outil pédagogique et des séquences d'animation. Quatre d'entre elles donnent les premières clés pour comprendre certains concepts essentiels : les inégalités sociales de santé, les liens entre alphabétisation et santé, la promotion de la santé et les représentations sociales. Elles permettent de situer le cadre conceptuel dans lequel s'inscrivent les animations. Deux autres fiches fournissent un éclairage supplémentaire ; l'une sur la démarche d'évaluation à exercer en cours de processus et l'autre sur l'utilisation d'imagiers nécessaires pour susciter l'expression du groupe à différents moments. La dernière fiche fournit une liste d'organisations « ressources » proposant différentes formes de soutien pour le développement de projets de promotion de la santé.

- INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ
- ALPHABÉTISATION ET SANTÉ
- PROMOTION DE LA SANTÉ
- QUESTIONNER LES REPRÉSENTATIONS
- IMAGIER
- PISTES D'ÉVALUATION
- RESSOURCES EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

## LES FICHES "ANIMATION"

Les 12 fiches d'animation se divisent en deux parties. La première, « Santé et bien-être », permet d'envisager l'approche globale de la santé et de travailler la notion de bien-être. La seconde, « Environnement et ressources », se concentre sur l'environnement physique et social ainsi que sur les ressources favorisant le bien-être individuel et collectif.

### 1<sup>re</sup> partie « Santé et bien-être »

- Fiche 1 : TRAVAILLER LES REPRÉSENTATIONS : "LA SANTÉ, C'EST QUOI?"
- Fiche 2 : LA SANTÉ, UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET SOCIAL
- Fiche 3 : CE QUI INFLUENCE LE BIEN-ÊTRE : SENSIBILISATION AUX DÉTERMINANTS DE SANTÉ
- Fiche 4 : LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ ET L'APPROCHE GLOBALE
- Fiche 5 : LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ : CRÉATION D'UNE AFFICHE COLLECTIVE
- Fiche 6 : SENSIBILISATION À LA NOTION DE "POUVOIR D'AGIR"
- Fiche 7 : TRAVAIL AUTOUR D'UN FACTEUR DÉTERMINANT : LE COURS D'ALPHABÉTISATION

### 2<sup>de</sup> partie « Environnement et ressources »

- Fiche 8 : APPROPRIATION DE SON ENVIRONNEMENT
- Fiche 9 : LA NOTION DE "RESSOURCE"
- Fiche 10 : MON CARNET "BIEN-ÊTRE ET RESSOURCES"
- Fiche 11 : PARTAGE DES RESSOURCES
- Fiche 12 : L'APPROCHE GLOBALE MISE EN PRATIQUE

## LES FICHES "SUPPORT D'ANIMATION"

Ces fiches sont des supports au service de certaines animations. Ce sont des supports à photocopier ou à agrandir et à utiliser directement en animation.

- La fiche "CIBLE"
- La grille "BIEN-ÊTRE ET SES 3 PILIERS"
- La fiche "VALISE"

# CARTE D'IDENTITÉ

## OBJECTIFS

L'outil "BIEN-ÊTRE & RESSOURCES" permet de travailler la question de la santé au sein d'un groupe d'apprenants. Globalement, il vise une meilleure prise en charge de la santé par les personnes peu alphabétisées et la promotion de la santé dans le milieu de l'alphabétisation.

Plus spécifiquement, il entend :

- Introduire la santé comme thématique d'échanges et de réflexion en groupe en prenant en compte les contextes et les préoccupations de chacun.
- Permettre, tant aux professionnels qu'aux apprenants, de prendre conscience de ce qui influence et détermine la santé et le bien-être quotidiennement afin d'adopter une perspective globale.
- Permettre aux apprenants de prendre conscience des ressources existant dans leur environnement, notamment à travers la connaissance et l'appropriation de celui-ci.

## PUBLIC VISÉ

"BIEN-ÊTRE & RESSOURCES" concerne les groupes d'adultes en alphabétisation.

Tous les acteurs de l'alphabétisation sont visés par cet outil. Il a été conçu avec des professionnels de ce secteur et pour ce secteur. Néanmoins, il pourrait être utilisé dans d'autres contextes, mais nécessairement dans un cadre « collectif ».

Que ce soit dans les fiches « animation », « repères » ou dans ce présent guide, chacun pourra trouver des éléments afin de mettre en place des dynamiques d'éducation pour la santé et de promotion de la santé.

L'outil a été créé et testé avec un groupe de niveau 2 oral<sup>5</sup>.

Son utilisation sans adaptation requiert une compréhension du français correspondant à ce niveau. Des adaptations sont nécessaires pour son utilisation avec des personnes qui ont un niveau moins avancé.

## LE CADRE D'ANIMATION

Le cadre de l'animation, y compris l'espace, doit être adapté pour accueillir l'expression de chacun, mais aussi les interrogations et les confrontations éventuelles qui pourront surgir. Ce cadre peut être rappelé à l'ensemble du groupe afin d'assurer un climat de confiance où respect de la parole de chacun, confidentialité et non-jugement seront de mise.

## PRÉALABLE ÉTHIQUE

Nous souhaitons que cet outil puisse favoriser une prise de conscience par l'appréhension et la compréhension de différentes notions qui y sont introduites. Pour ce faire, nous invitons l'animateur à créer un contexte favorable afin que la démarche soit ouverte aux questionnements, à d'autres regards et à de nouvelles perspectives.

Les notions et les concepts développés dans cet outil font référence à une construction et à un modèle occidentaux de la santé. Or, les apprenants en situation d'alphabétisation du français sont pour la plupart issus d'autres contextes culturels. Selon leur histoire et leur vécu personnel, ils peuvent avoir des perceptions et des représentations différentes de la santé car leurs modèles et repères sont autres. Nous vous suggérons de travailler suivant une approche positive et accessible qui permet à chacun d'exprimer ses savoirs et ses conceptions en valorisant ainsi la diversité culturelle. Il s'agit bien ici de mettre les cultures au service de la santé.

5 - cf. référentiel de compétence pour l'alphabétisation Lire et Écrire

## UTILISATION DE L'OUTIL

L'outil se centre essentiellement sur 12 fiches d'animation. Celles-ci se succèdent et forment chronologiquement un chemin d'apprentissage progressif de fiche en fiche et pas à pas. Chaque fiche permet de travailler une notion ou une approche. Celle-ci est déclinée en étapes, elles-mêmes composées d'exercices divers : échange de savoirs, mises en situation, découverte ou appropriation d'un vocabulaire, exercices ludiques, créations... Même s'il articule des temps individuels et des différentes configurations de groupes le processus dans son ensemble fait appel à une dynamique collective. Les animations s'imbriquent dans une certaine logique qu'il est conseillé de suivre pour atteindre les objectifs. Aussi, la plupart des séquences nécessitent des prérequis développés précédemment par l'apprenant.

### TEMPS

Analyser, mettre des mots, dégager du sens, faire émerger un savoir, créer et agir collectivement, faire des liens entre l'apprentissage et son expérience de vie, relier son vécu au monde : tout cela nécessite du temps. En conséquence, la perception de l'outil n'est pas toujours la même pour tous. Même si des balises temporelles accompagnent chaque fiche et chaque séquence, l'animateur est invité à aborder cet outil à son propre rythme et en accord avec celui des apprenants, notamment en fonction du niveau d'alphabétisation. Il faut cependant avoir conscience qu'il s'agit d'un outil au long cours qui demande un investissement en temps pour préparer et réaliser les animations ainsi que pour évaluer et atteindre les objectifs.

Comme évoqué plus haut, il est recommandé de suivre l'ensemble du cheminement. Toutefois, chaque animateur reste libre d'utiliser les fiches séparément, d'en passer certaines, d'ajouter des exercices de découverte du vocabulaire, d'approfondir certaines notions...

### UTILISATION D'UN IMAGIER

La durée pratique du parcours d'animation est estimée, à raison d'1 à 2 sessions par semaine, à un temps global de 6 à 8 semaines, avec des possibilités d'approfondir ou de raccourcir certaines animations. Cette durée reste une indication.

Tout au long de l'utilisation de l'outil, nous vous recommandons, à différentes reprises et en fonction des séquences, d'employer un imagier. La fiche "IMAGIER" fournit des repères quant à cet emploi ainsi que quelques références de support. À l'instar des autres fiches « repères », nous vous suggérons d'en prendre connaissance avant l'utilisation des fiches d'animation.

### PROCESSUS D'ÉVALUATION

Par processus d'évaluation, nous entendons donner la possibilité aux apprenants de s'arrêter sur les nouveaux savoirs et sur les compétences acquises, et de faire des liens avec leur propre contexte de vie. Pour l'animateur, il s'agit de donner aux participants la possibilité de sonder la compréhension des notions développées au sein de l'outil et d'envisager d'y revenir. Comme expliqué antérieurement, cet outil met en place certains processus qui peuvent demander un certain temps de compréhension et l'aménagement d'espaces pour que certaines prises de conscience puissent se concrétiser.

Nous vous suggérons d'utiliser les pistes d'évaluation proposées dans la fiche « repères » "PISTES D'ÉVALUATION".

Cultures&Santé, promoteur et diffuseur de l'outil, reste disponible pour toute information complémentaire ou pour un accompagnement à l'utilisation de celui-ci. Par ailleurs, dans le souci d'en évaluer la qualité, nous invitons chaque utilisateur à nous communiquer son expérience d'utilisation, ses éventuelles adaptations et les effets qu'il a pu produire.

### ACCOMPAGNEMENT

## DÉMARCHE DE CRÉATION DE L'OUTIL

Comme nous l'avons abordé dans l'introduction, la santé est encore souvent perçue comme une absence de maladie. Les questions soulevées par les publics en témoignent. Le professionnel doit alors apporter des réponses qui font directement appel à des connaissances scientifiques, nutritionnelles, voire médicales. Pourtant, la santé peut être abordée différemment si on l'envisage comme un état de bien-être physique, psychique et social influencé par un ensemble de facteurs le déterminant.

Cette approche en amont, telle que proposée par la promotion de la santé, élargit les champs de vision et donc les possibilités d'action. Elle ouvre de nouvelles portes, accessibles à tous, tant aux formateurs qu'aux apprenants. En partant des contextes de vie des personnes, de leurs savoirs et de leurs vécus, des processus visant une meilleure emprise sur les facteurs qui déterminent la santé peuvent être entrepris.

### CRÉATION D'UN PROJET

Cet outil est avant tout le fruit d'un projet qui a été initié à la suite d'une demande adressée à Cultures&Santé et provenant d'une association schaarbeekoise d'éducation permanente et d'alphabétisation.

Les professionnels (les formateurs et la coordinatrice pédagogique) du Centre de Développement et d'Animation Schaarbeekois (CEDAS) se sentaient peu outillés pour répondre aux questions liées à des préoccupations en matière de santé exprimées par les apprenants, mais également pour aborder sans difficulté des questions de santé.

Un projet a alors été mis en œuvre, pour tenter d'articuler échanges, co-construction et formation entre des apprenants, des formateurs (du CEDAS) et Cultures&Santé, en suivant une approche de promotion de la santé et en permettant de mettre la santé en débat, en question et en action. Pour ce faire, Cultures&Santé a proposé de partir de la recherche que le groupe d'apprenants était en train de réaliser : l'identification

### ÉMERGENCE D'UN OUTIL

des ressources culturelles de leur quartier. La notion de ressource, prise dans sa globalité et mise en lien avec la notion de bien-être et avec la perspective d'être davantage acteur de sa santé, a constitué la base du projet.

Celui-ci avait pour intention d'amener à la fois la question de la santé dans un groupe d'apprenants et de permettre à l'animateur du groupe de développer ses propres outils pour appréhender sans crainte des questions liées à la santé. Pour ce faire, nous avons décidé conjointement d'articuler, d'une part, des interventions dans un groupe d'apprenants, menées par Cultures&Santé, en présence du formateur en alphabétisation et, d'autre part, des temps d'accompagnement avec la formatrice et avec la coordinatrice pédagogique.

Cette méthode de travail, particulièrement chère à Cultures&Santé, avait un objectif formatif pour les professionnelles impliquées dans le processus. Ces dernières ont pu expérimenter une manière d'intervenir autour de questions de santé et ont pu à la fois connaître et mettre en pratique des outils et des démarches de promotion de la santé adaptés au contexte de l'alphabétisation.

C'est à partir de ces interventions et de cet accompagnement de l'équipe du CEDAS que le processus de co-construction de l'outil, spécifiquement adapté à l'alphabétisation a été mis en œuvre. L'élaboration de l'outil s'est fondée sur les expérimentations, la capitalisation des échanges avec le groupe, les questions, les préoccupations et les expériences de vie des apprenants. Le déroulement des interventions de terrain, ce qui pouvait en être extrait, a directement servi la création de l'outil.

De nombreuses réunions de travail se sont succédé, permettant de construire progressivement les fiches d'animation et garantissant par-là une certaine adaptation à ce contexte particulier. Chaque fiche d'animation a, par ailleurs, été expérimentée (de janvier à mi-mars 2012) au sein de Lire et Écrire : locale Nord-Est de Bruxelles, groupe alpha niveau 2 oral.

Cette expérimentation, nommée phase de *testing* à Cultures & Santé, a constitué une étape essentielle du processus de création. Elle a permis d'évaluer l'adaptation de l'outil à son contexte et la rencontre des objectifs fixés. Chaque *testing* a été suivi d'ajustement sur le contenu ou sur la forme du support.

Au fil des réunions de travail, il nous a paru opportun d'agrémenter les fiches d'animation de repères plus théoriques sur des concepts familiers aux acteurs de la promotion de la santé, mais qui peuvent l'être nettement moins pour des acteurs d'autres secteurs.

Un comité de lecture, constitué de professionnels de terrain issus des secteurs de l'alphabétisation et de la promotion de la santé et actifs dans différentes zones du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles, a relu et commenté l'outil à partir de sa propre pratique. Ceci a permis d'ajuster la réalisation que nous publions.

## PRÉSENTATION DES 2 ASBL

**L'asbl CEDAS, Centre de Développement et d'Animation Schaerbeekoïse**, est une asbl créée en 1992. Le CEDAS s'est donné comme finalité, d'une part, le développement de la responsabilité et de la participation active des personnes, issues de milieux populaires, à la vie sociale, économique, culturelle et politique et d'autre part, la lutte contre l'exclusion en promouvant l'accroissement de l'autonomie et le développement d'une citoyenneté critique et responsable. Leurs actions portent sur 3 groupes d'âge et pour chacun d'eux, un programme spécifique a été développé : l'accueil extra-scolaire (6/12 ans), le centre de jeunes (+ de 12 ans) et l'éducation permanente (+ de 18 ans).

**Cultures & Santé** est une asbl active dans le champ de la promotion de la santé, de l'éducation permanente et de la cohésion sociale. Elle articule les pratiques issues de ces trois domaines avec la spécificité des contextes de précarité et de multiculturalité. L'ensemble des actions développées vise l'amélioration de la qualité de vie, particulièrement celle des publics défavorisés, dans une perspective d'émancipation individuelle et collective. Concrètement, le secteur de promotion de la santé de Cultures & Santé intervient essentiellement auprès des professionnels (social, éducation, culture, insertion, soins de santé...) à travers des projets de sensibilisation, de formation, d'action-formation ou de production d'outils pédagogiques. L'association dispose également d'un centre de ressources pédagogiques et documentaires autour des thématiques articulant santé, précarité et altérité.



# BIBLIOGRAPHIE

- BIHR A. & PFEFFERKORN R., « Le système des inégalités », Paris, Édition La Découverte, 2008, 121p.
- BOURDILLON F. (dir.), « Traité de prévention », Paris, Médecine-Sciences Flammarion, 2009, 421p.
- BRIXI O. & alii, « Santé : Travailler avec les gens, approche participative : Démarche de projet », Lyon, Éditions Ensp, Conseil général du Rhône, 2003, 275p.
- Conseil Canadien sur l'Apprentissage, « Littératie en Santé au Canada : Une question de bien-être », Ottawa, 2008, 39p.
- EL HAYEK C. (coord.), « Santé et insertion, un défi à l'illettrisme », Paris, La documentation française, 1995, 347p.
- FASSIN D., « Inégalités et santé », Paris, La Documentation française, 2009, 136p.
- HAMEL E. & CALVEZ G., « Comment améliorer la qualité de vos actions en promotion de la santé ? », Saint-Denis, INPES, 2009, 37p.
- HANSOTTE M., « Les intelligences citoyennes - Comment se prend et s'invente la parole collective ? », Bruxelles, Édition de Boeck, Bruxelles, 2005, 230p.
- HENRARD G., « L'analphabétisme en santé », in : *Santé Conjuguée*, n° 50, Octobre 2009, Bruxelles, pp. 69-72.
- HERZLICH C., « Santé et maladie : Analyse d'une représentation sociale », Paris, Éditions de l'École des hautes études en Sciences sociales, 2005, 210p.
- HUBER M., « Concevoir, construire et utiliser un outil pédagogique », Paris, Édition Hachette Éducation, 2007, 192p.
- LAIR M.-L. & DESCHAMPS J.-P., « Promotion de la santé : Besoins de recherche francophone et perspectives », in : *Promotion & Éducation*, suppl. 01, 2008, 83p.
- LEBAS J. & CHAUVIN P. (dir.), « Précarité et santé », Paris, Flammarion, 1998, 299p.

- MILLER W. R. & ROLLNICK S., « L'entretien motivationnel », Paris, Inter Éditions, 2006, 237p.
- MUCCHIELLI R., « Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes », Issy-les-Moulineaux, Édition ESF, 1994, 232p.
- NINACS W. A., « Empowerment et intervention : Développement de la capacité d'agir et de la solidarité », Québec, Presses de l'Université de Laval, 2008, 140p.
- Organisation Mondiale de la Santé, « Glossaire de la promotion de la santé », Genève, 1999, 25p.
- PAYET A., « Activités théâtrales en classe de langue », Paris, Édition CLE International, 2010, 206p.
- POTVIN L., MOQUET M.-J. & JONES C. M. (dir.), « Réduire les inégalités sociales en santé », Saint-Denis, INPES, 2010, 384p.
- SÉGUIER M. (coord.), « Pratiques émancipatrices – Actualités de Paulo Freire », Paris, Édition Syllepse, 2009, 277p.
- STERCQ C. & alii, « Travailler en alpha », in : *Journal de l'Alpha (Le)*, n° 174, Bruxelles, juin 2010, 154p.
- TAÏEB M., « Improviser ? 96 fiches à l'usage du formateur », Paris, Édition d'Organisation, 2005, 272p.
- TREFOIS P., BANTUELLE M., MOREL J. & DARGENT D., « L'évaluation, un outil au service du processus », Bruxelles, Sacopar, 1998, 54p.
- TREFOIS P., BANTUELLE M., MOREL J. & DARIO Y., « Des concepts et une éthique », Bruxelles, Sacopar, 1998, 38p.
- VAN STEENBERGHE E. & ST-AMAND D., « La Charte de Bangkok : Ancrage pour de meilleurs pratiques en promotion de la santé », Montréal, REFIPS, 2006, 94p.
- WILKINSON R. & MARMOT M. (dir.), « Les déterminants sociaux de la santé : Les faits », 2<sup>e</sup> éd., Genève, OMS, 2004, 41p.

**Cultures & Santé**  
148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10  
info@cultures-sante.be  
www.cultures-sante.be



## REMERCIEMENTS

La création de cet outil fut un travail au long cours. Il a mobilisé un certain nombre de partenaires, de professionnels de différents secteurs et d'apprenants. Qu'ils soient ici tous chaleureusement remerciés.

### Pour la création de l'outil

- Jamila Bouchmal (Formatrice en alphabétisation au Cedas asbl)
- Aurélie Triaire (Coordinatrice pédagogique au Cedas asbl)
- Les apprenants du groupe alpha niveau 2 oral et écrit pour la création de l'outil au Cedas asbl
- Espérance Byukusenge (Formatrice du groupe alpha niveau 2 oral, Lire et Écrire/locale Nord-Est de Bruxelles)
- Maria Herraz (Agent d'accueil et d'orientation Lire et Écrire/locale Nord-Est de Bruxelles)
- Les apprenants du groupe alpha niveau 2 oral pour l'expérimentation de l'outil à Lire et Écrire/locale Nord-Est de Bruxelles

### Pour le Comité de lecture

- France Bakkers (Formatrice au Collectif Alpha - Antenne Molenbeek)
- Claire Berthet (Assistante coordinatrice à Cordes asbl)
- Jamila Bouchmal (Formatrice en alphabétisation au CEDAS asbl)
- Christine Deliens (Coordinatrice à Cordes asbl)
- Sabine Dewulf (Formatrice à Lire et Écrire - Antenne Luxembourg)
- Guillaume Petit (Coordinateur pédagogique à Lire et Écrire - Antenne Charleroi-Sud Hainaut)
- Gisèle Volkaerts (Conseillère pédagogique à Lire et Écrire Bruxelles - Pôle pédagogique)

L'OUTIL BIEN-ÊTRE & RESSOURCES EN 1 CLIN D'ŒIL

