



DÉFI CITOYEN
AGIS POUR
TA SANTÉ !

GUIDE DU COACH

Vous avez lu la présentation du défi et celui-ci vous intéresse ? Ce document vous permettra d'en savoir plus et d'aider à l'animation d'un ou de plusieurs ateliers. Plus d'informations sur www.defi-citoyen-sante.fr.



L'ESSENTIEL SUR LES PROPOSITIONS

En quoi consistent-elles ?

- ▶ Les propositions consistent en des solutions visant à améliorer le bien-être physique et mental des jeunes entre 16 et 25 ans
- ▶ Chaque participant.e ou groupe peut proposer une ou plusieurs propositions sur une ou plusieurs thématiques différentes
- ▶ Les propositions feront l'objet d'une sélection avant d'être présentées aux acteur.rice.s politiques santé/jeunesse régionaux et à l'Agence régionale de santé mais pas pour leur présentation au niveau départemental

Sur quelles thématiques peuvent-elles porter ?

Toute thématique liée au bien-être physique et mental des jeunes peut être abordée :

temps de sommeil, accès aux soins, pollution, problèmes de peau, troubles alimentaires, addictions, contraceptions, IST, tabac, alcool, drogues, identité sexuelle, écrans, jeux vidéo, activité physique, stress, anxiété, dépression, dépistage, vaccins, relations sociales et familiales, alimentation, réseaux sociaux, isolement, handicap...

C'est aux contributeur.rice.s de trouver la ou les thématiques pour lesquelles il.elle.s souhaitent apporter des propositions !

Sur quels critères seront-elles sélectionnées ?

Les propositions transmises par les jeunes feront l'objet d'une sélection pour présentation aux acteur.rice.s politiques santé/jeunesse régionaux et à l'Agence régionale de santé.

La sélection des propositions portera sur :

- ▶ Leur **dimension collective** : les propositions devront répondre à des enjeux collectifs, et non uniquement individuels
- ▶ Leur **caractère concret**
- ▶ Leur **réalisme** : il s'agira de pouvoir mettre en œuvre ces propositions en 5 ans
- ▶ La **représentativité** de la thématique abordée par rapport à l'ensemble des thématiques soulevées par les jeunes
- ▶ La représentativité de la thématique abordée par rapport à la **diversité des contextes** socio-économiques en région Auvergne-Rhône-Alpes

Plus d'informations sur les critères sur www.defi-citoyen-sante.fr

Quels formats peuvent-elles prendre ?

- ▶ Les propositions sont à envoyer via un formulaire en ligne
- ▶ Si cela est souhaité, les contributeurs peuvent transmettre en plus un support média de leur choix (vidéo, vidéo Tik Tok, vidéo Instagram, sketches, podcasts, dossier, PowerPoint, supports mixtes...) de taille limitée :
En cas de **support média** : ne pas excéder 3 minutes
En cas de **support écrit** : ne pas excéder 2000 mots

ANIMER UN ATELIER

Les ateliers, en bref

L'objectif des ateliers est d'aider les jeunes à participer au défi en structurant leurs réflexions. Ils peuvent servir à choisir une ou plusieurs thématiques de santé/bien-être, à identifier une ou plusieurs problématiques liées, et enfin des solutions pour y répondre.

Comment organiser un ou plusieurs ateliers ?

Un ou plusieurs ateliers peuvent être mis en place, selon vos objectifs et le temps dont vous disposez. Un minimum d'une heure est recommandé pour arriver à trouver une ou plusieurs propositions.

Vous pouvez le ou les mener autour de plusieurs questions :

1 Trouver la ou les thématiques et problématiques

- Que pensez-vous de la santé (physique) des jeunes aujourd'hui ?
- Que pensez-vous du bien-être mental des jeunes aujourd'hui ?

2 Dégager des propositions

- « Pour que les jeunes soient en meilleure santé, je propose de... »
- « Pour que les jeunes se sentent mieux mentalement, je propose de... »

3 Vérifier la validité des propositions par rapport aux critères proposés par le défi

- Caractère concret des propositions : pourra-t-on vérifier que les propositions sont efficaces et comment ?
- Les propositions semblent-elles réalisables en 5 ans ? Pourquoi ?

Comment dynamiser mon atelier ?

De multiples techniques peuvent vous permettre d'animer les échanges :

➤ Faire un constat

Remue méninges (brainstorming), collage expression, dessin d'esprit (Mind Map), expression des opposés (méthode Delphi), metaplan®, objet langage, photoexpériences, photolangage®, puzzle, abaque de régnier...

➤ Trouver des idées

Tour de table des idées, groupes figures et numéros, jeu des enveloppes, les confettis, technique de Delphes...

➤ Pour en savoir plus

Consultez notre site internet pour le détail sur les techniques d'animation d'atelier

DES QUESTIONS, BESOIN DE CONSEILS ?

Votre contact : Sabine Trofimoff ➤ strofimoff@france-assos-sante.org ➤ 07 56 34 08 25

Des webinaires sont prévus pour répondre à toutes vos questions !

 defi-citoyen-sante.fr

 [deficitoyensante](https://www.instagram.com/deficitoyensante)

 [deficitoyensante](https://www.facebook.com/deficitoyensante)

Pilote :



Co-porteurs :



Financier :

