



Actions locales

Fiches "clés en main"



2 façons de s'impliquer et de valoriser les actions avec la description de plusieurs actions à l'appui.

Vous voulez être acteur·trice ou initiateur·trice d'une action locale ?



1

Introduction

Tout au long du mois de mai de la campagne *Ensemble vers un nouveau souffle*, des actions locales prendront place tant en Wallonie (1 mois) qu'à Bruxelles (1 semaine). Celles-ci seront mises en place par les partenaires et par les acteurs locaux dont vous pouvez faire partie.

Il existe donc **deux manières de s'impliquer** dans ces actions : soit en initiant de manière autonome ou en collaboration avec l'un des 9 partenaires du Plan Wallon Sans Tabac de nouvelles actions, soit en relayant les activités menées par d'autres acteurs locaux dans le cadre de la campagne. Dans le cas d'une initiation propre, il est important de revenir vers l'un des partenaires du Plan Wallon Sans Tabac (PWST) afin que nous puissions valoriser votre action initiée dans le cadre de cette campagne.

Dans le cas où vous souhaitez mettre en place une action, de manière autonome ou sur la base des idées proposées dans le suite de ce document, il est nécessaire de passer par la case "fiche descriptive". Une fiche bien remplie permet **une meilleure valorisation** de votre temps de communication et de votre mobilisation.

Dans le document suivant, vous trouverez des fiches "clés en main" pour mettre en place des activités en lien avec la thématique du tabac et le bien-être global. Ce ne sont que des pistes pour alimenter votre créativité. N'hésitez pas à élargir votre champ d'horizon et à nous proposer d'autres activités.

FICHE DESCRIPTIVE

Vous souhaitez prendre part à une action en autonomie ou en collaboration avec un partenaire de la campagne ?



Partenaires du PWST

Vous souhaitez prendre part à la campagne mais vous n'avez pas beaucoup de temps ?



Kit de communication

2

Exemples d'actions locales



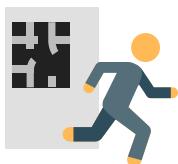
Chasse aux cailloux voyageurs



Conférence



Séance "info-tabac"



Escape game



Stand



Animation Wooclap



Yoga

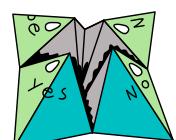


Marche nordique

Ramassage de mégots



Cocotte "mini défis"



Parcours codé



Groupe de parole



Parcours Sans T



Méditation de pleine conscience



Quiz



Conseils de tabacologues





Chasse aux cailloux voyageurs

Quoi ?	Venu d'Allemagne, le concept des cailloux voyageurs a vu le jour durant la crise sanitaire de 2020-2021. Il s'agit de cailloux peints, colorés, customisés pour attirer les regards. Ils sont à retrouver au détour d'une promenade. Une fois trouvés, ils peuvent être emmener avec soi afin de les faire « voyager ».
Où ?	Dans n'importe quel espace extérieur. La recherche peut se faire seul·e ou en groupe.
Pour qui ?	Cette activité est destinée à tou·tes : enfant, famille, personne seule, senior, classe, école, personnes en situation d'handicap, associations, etc. Les participant·es peuvent y prendre part de différentes manières : créer les cailloux, les déposer, les trouver en se baladant, etc.

Durée	Matériel
Plusieurs heures à plusieurs jours en fonction de l'idée de départ, du nombre de cailloux à créer et du parcours.	Des cailloux et des feutres résistant à l'eau.

Fonctionnement
L'objectif principal de l'activité est de sortir, s'aérer, bouger en cherchant les cailloux. Le but est de les trouver et de les emmener pour les faire voyager, en donnant des indices sur les endroits où ils sont déposés. Des mots inspirants ou qui questionnent peuvent être inscrits sur les cailloux en invitant les personnes à réagir à ces mots sur les réseaux sociaux (via un # ou le nom d'une page Facebook inscrit sur les cailloux). Cette activité peut également se dérouler avec un groupe de bénéficiaires. Une discussion au sujet des mots inscrits sur les cailloux est ainsi envisagée au retour de la chasse aux cailloux. L'activité peut être réalisée aisément de manière autonome sans accompagnement/collaboration préalable.



Pour plus d'infos



Contact

L'observatoire de la Santé du Hainaut : observatoire.sante@hainaut.be



Ramassage de mégots

Quoi ?	Le ramassage de mégots permet d'une part de nettoyer l'espace public, mais également de sensibiliser les participant·es et les citoyen·nes à l'abandon des déchets.
Où ?	Dans n'importe quel espace extérieur où un ramassage est nécessaire.
Pour qui ?	Tout public. Le parcours de ramassage peut être adapté en fonction du public. Une variante peut être de proposer aux enfants un repérage des mégots via la prise de photos (ramassage des mégots par un·e adulte à la fin de l'activité).

Durée	Matériel
La durée varie en fonction du parcours.	Gants, pinces, bouteilles vides pour collecter les mégots, gilet de sécurité. Du matériel spécifique peut être demandé à l'intercommunale ou à BeWapp : tube collecteur gradué de mégots, déguisement, cendrier sondage...



Fonctionnement
Communiquer l'action via des affiches, des publications sur les réseaux sociaux, des articles dans un journal interne, etc. Des cendriers de poche et autres goodies peuvent être distribués à l'occasion de cette action. Le ramassage de mégots peut également s'organiser dans le cadre d'un événement, d'une balade, d'une journée de sensibilisation, etc. Cette activité peut être réalisée aisément de manière autonome sans accompagnement/collaboration préalable.



Contact

L'observatoire de la Santé du Hainaut : observatoire.sante@hainaut.be



Conférence

Quoi ?	La thématique du tabagisme peut faire l'objet d'une conférence qui permet un temps d'information et de débat autour du sujet.
Où ?	L'activité peut s'envisager en distanciel ou en présentiel.
Pour qui ?	Le public cible est à définir.

Durée	Matériel
Une conférence peut durer quelques heures voire une demi-journée/journée entière. L'organisation d'une conférence demande un temps de préparation et d'organisation bien avant la date fixée.	<ul style="list-style-type: none">• Matériel informatique si une projection est prévue.• Une table avec des brochures si un stand est envisagé.

Fonctionnement
En fonction du public cible, différents objectifs seront poursuivis : sensibiliser, renforcer la pratique professionnelle, acquérir de nouvelles connaissances, outiller, faire découvrir les aides disponibles, etc. Des activités supplémentaires peuvent être proposées le jour de l'événement : disposition d'un stand, mise en place d'une table avec des brochures, distribution de goodies, etc. Un accompagnement préalable peut être demandé afin d'obtenir des conseils pratiques pour organiser l'événement. De plus, suivant ce qui est envisagé, des demandes de collaborations seront sollicitées (orateurs, tenue d'un stand...).



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : evuns@fares.be



Cocotte "mini défis"

Quoi ?	La cocotte mini-défi est un outil destiné à soutenir la motivation d'une personne à relever un défi santé.
Où ?	L'activité s'envisage de manière individuelle ou en groupe et en présentiel.
Pour qui ?	Pour les professionnel·es au bénéfice de leur public.

Durée	Matériel
Environ 10 minutes le temps de réfléchir et de compléter les différents onglets de la cocotte.	De quoi écrire ainsi que la cocotte à imprimer (téléchargeable sur https://observatoire-sante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf)

Fonctionnement
<p>L'idée est de l'utiliser lorsqu'on a envie de craquer afin de retrouver une dose de motivation grâce aux astuces et mots bienveillants qu'on aura inscrits sur les différents onglets de la cocotte. Elle symbolise le temps de réflexion que l'on s'octroie avant de craquer « Minut' Cocot' ! ». L'activité peut être réalisée aisément de manière autonome sans accompagnement/collaboration préalable. Elle s'inscrit idéalement dans une activité de sensibilisation avec un contact direct avec le public.</p> <p>Elle peut également s'utiliser en animation de groupe où la case « conseil du mentor » est remplie directement à l'attention d'une personne du groupe.</p>



Contact

L'observatoire de la Santé du Hainaut : observatoire.sante@hainaut.be



Séance "info-tabac"

Quoi ?	<p>Une séance d'une heure de type « questions-réponses » sur la question du tabac. Il ne s'agit pas d'une conférence mais d'un échange avec les participant·es sur les questions qui les animent. Donner de l'information la plus juste possible pour déjouer les fausses croyances et encourager une réflexion personnelle.</p> <p>Ce format est utilisé depuis une dizaine d'années dans un centre psychiatrique accueillant des personnes ayant un problème d'addiction : chaque nouveau·elle patient·e est invitée·e à participer à la prochaine séance info-tabac. L'occasion de faire le point sur cette dépendance, les liens à faire avec les autres consommations, les possibilités de double sevrage...</p>
Où ?	Idéalement en présentiel, mais possibilité de réaliser la séance en virtuel.
Pour qui ?	<p>Pour les professionnel·les à destination de leur public (quel qu'il soit).</p> <p>Attention, il vaut mieux avoir un minimum de connaissances sur les éléments de tabacologie pour animer sereinement la séance. Ne pas hésiter pas à faire appel à un·e tabacologue local·e pour venir en appui !</p>

Durée	Matériel
Une séance d'une heure, à renouveler régulièrement si besoin.	Rien en particulier, brochures / feuilles à compléter si le souhait est d'en distribuer en fin de séance



Séance "info-tabac"

Fonctionnement

Réunir un groupe dans un local fermé afin d'échanger sur la thématique tabac. Prévoir la communication : qui, quand, où ? Insister sur l'objectif : donner de l'information, répondre aux questions, partager des expériences, susciter la réflexion sur sa consommation. Il ne s'agit pas d'un groupe de sevrage, ni de pression, ni de moralisation.

En fin de séance, il est intéressant de donner une brochure d'information (du type « Carnet de voyage » du FARES, « Mes 10 bénéfices à l'arrêt du tabac » de la Fédération des Maisons Médicales) ou un outil à remplir (du type « balance décisionnelle ») afin d'encourager la réflexion des participant·es au-delà de l'animation.

Envie d'en
savoir plus ?



Un webinaire sera à retrouver à partir du 19 mai 2022



Contact

Le Service d'étude et de Prévention du Tabagisme asbl : email@sept.be



Parcours codé

Quoi ?	Des QR codes à scanner qui renvoient à des devinettes ou défis liés à la question tabagique. Ces codes sont à placer dans des endroits déterminés par les organisateur·trices des parcours. Un road book peut également être créé pour insérer le plan, les QR codes, une tablette, des crayons ...
Où ?	En présentiel. Les QR codes sont à afficher soit le long d'un parcours fléché à l'extérieur (marche à faire en autonomie), soit au sein d'une institution (couloirs, lieux fréquemment fréquentés) ou encore dans un parc...
Pour qui ?	Le public. Peut se dérouler en autonomie (individuel·le, type marche éphémère) ou en groupe organisé avec un animateur.

Durée	Matériel
Compter une heure et demi pour la réalisation du parcours et des défis, davantage en fonction de la longueur de la marche (si c'est dans un parc ou un circuit de 4 km). La préparation peut être plus longue : imprimer et apposer les QR codes le long du parcours.	Les impressions en A3 des QR codes (ou des visuels) à plastifier. Prévoir un fléchage du parcours. Un smartphone pour les participant·es si l'option QR codes est retenue.

Fonctionnement
L'organisateur·trice détermine un parcours au cours duquel les marcheur·ses croisent des QR codes ayant un lien avec la thématique du tabac. L'organisateur·trice peut prévoir des marches collectives afin de réaliser collégialement les défis proposés via les QR codes et de pouvoir débriefer ensuite.



d'en savoir plus ?



Réception des QR codes sur simple demande à email@sept.be (possibilité également d'obtenir le contenu des codes afin de les imprimer plutôt que de passer par le virtuel). Le lieu des parcours est laissé à la libre appréciation des organisateurs/-trices des parcours.



Escape game

Quoi ?	Surfant sur le succès des escape game, l'idée de créer un outil inspiré de ce concept est né en 2021. Il s'agit d'un jeu d'énigmes dont l'objectif est de décoder en moins d'une heure un texte mystérieux tout en apprenant une foule de choses sur la question tabagique.
Où ?	En présentiel.
Pour qui ?	<p>Les professionnel·les à destination de leur public. Pas d'expertise en tabacologie particulière n'est nécessaire pour animer une partie.</p> <p>Le public visé est au moins celui des adolescent·es car certaines questions nécessitent un raisonnement logique et mathématique. Le contenu des énigmes est suffisamment diversifié pour que personne ne soit mis à l'écart par défaut de compétence, mais il est conseillé de s'en assurer auparavant en prenant connaissance des énigmes.</p> <p>Nous comptons qu'une partie se déroule auprès de 6 personnes maximum.</p>

Durée	Matériel
Une partie dure 1 heure, mais une heure supplémentaire est la bienvenue pour débriefer des thèmes évoqués durant la partie.	L'escape game est disponible en format électronique sur simple demande à email@sept.be . Le SEPT peut également venir animer une partie avec son matériel.



Escape game

Fonctionnement

Une fois le matériel téléchargé et imprimé, disposer sur une grande table l'ensemble des cartes face cachée. Disposer le matériel « ressources » sur une autre table (tableau de Mendeleev, roue de codage, tangram). Expliquer le but du jeu : décoder une lettre en moins d'une heure en résolvant des énigmes. Les solutions de chaque énigme donnent lieu à la découverte d'une lettre supplémentaire et de l'éénigme suivante. Au programme : charade, calcul, jeu d'observation, mots cachés ...

Exemple des premières cartes



Pour commencer vous devrez résoudre cette énigme pour deviner le nombre de substances présentes dans la fumée de cigarette.
Rendez-vous ensuite sur la carte correspondant au nombre trouvé !

$$3 \text{ cerveaux} = 900 \quad 3 \text{ chaussures} = 700$$

$$3 \text{ chaussures} + 1 \text{ personne qui médite} = 800$$

$$8 \text{ personnes qui méditent} + 5 \text{ cerveaux} + 3 \text{ chaussures} =?$$

Bravo vous avez découvert votre premier code !
4000 = S ! N'oubliez pas de l'indiquer sur votre carte de déchiffrage !

Il y a en effet plus de 4000 substances différentes dans la fumée d'une seule cigarette !
En connaissez-vous certaines d'entre-elles ?

vérifiez vos réponses en retournant les cartes "S"



Contact

Le Service d'étude et de Prévention du Tabagisme asbl : email@sept.be



Groupe de parole

Quoi ?	Une réunion de personnes discutant de la question tabagique.
Où ?	En présentiel ou en distantiel.
Pour qui ?	Adaptable à tout public : tout-venant, adolescent·es, au sein des services ambulatoires ou résidentiels, en entreprise...

Durée	Matériel
Entre 1h30 et 2h, à répéter (module d'un nombre déterminé de séances) ou non (séance unique).	Rien en particulier.

Fonctionnement
Un·e animateur·trice réunit un groupe de personnes intéressées par un questionnement de leur consommation tabagique. Le partage des expériences et des projets de chacun·e traverse la séance : ici, la parole est au centre. Les règles liées à une bonne dynamique de groupe sont les seules qui prévalent : respect de la parole d'autrui, pas de jugement, pas de divulgation des échanges hors groupe.
L'animateur·trice gère les interactions, relance une question ou une personne qui n'a pas eu l'occasion de s'exprimer. Il/elle peut également recadrer les éléments théoriques en cas de besoin ou faire appel à un·e professionnel·le de l'aide aux fumeur·ses pour l'épauler. Il/elle peut s'appuyer sur un outil (type photolangage par exemple) si ce dernier permet de favoriser les échanges.
Le groupe peut avoir un fil conducteur, un nombre de séances déterminé et être constitué des mêmes personnes ou à l'inverse ne pas suivre de trame précise, être réalisé tout au long de l'année et être ouvert à tout nouveau et toute nouvelle participant·e. Le choix est laissé au/à la professionnel·le et à ses objectifs.
A titre d'exemple : le SEPT a développé un module de « mise en projet » composé de 5 séances dont le contenu suit les étapes du changement de Prochaska et DiClemente. Informations sur simple demande.



Contact

Le Service d'étude et de Prévention du Tabagisme asbl : email@sept.be



Stand

Quoi ?	Stand d'information et d'activités de sensibilisation au tabagisme. L'objectif étant de visibiliser la campagne auprès du public et de partager les ressources.
Où ?	En présentiel.
Pour qui ?	Tout public.

Durée	Matériel
En fonction des besoins : d'une heure à plusieurs jours.	Idées en vrac que pourraient contenir les différents stands : un quiz, les « bulles d'oxygène », la « cocotte », le « loto des odeurs », des brochures, des badges à personnaliser, des goodies (lunettes, pastilles), le « bowling cigarette »... Ces outils sont couramment utilisés par les partenaires lors de ce genre de manifestations.

Fonctionnement
Trouver un lieu adéquat pour réunir une série d'acteurs et d'actrices locaux proposant des informations et/ou des activités en lien avec la thématique. Les partenaires de la campagne peuvent être mobilisé·es comme appui méthodologique.



Contact

Le Fonds des Affections REspiratoires : evuns@fares.be



Parcours Sans T

Quoi ?	L'animation « Parcours Sans T » permet à un groupe mixte d'aborder de façon ludique la thématique du tabac et des assuétudes (tabac, chicha, e-cigarette, cannabis, tabac chez les jeunes, grossesse et tabac, tabagisme passif, motivation à l'arrêt, aides aux fumeurs...). Le but est de favoriser le dialogue, l'échange de représentations et d'expériences entre participant·es mais aussi l'augmentation des connaissances sur le sujet.
Où ?	En distanciel (mural) ou en présentiel (plateau de jeu).
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Pour les professionnel·les des secteurs de la santé, du social et de l'éducation qui souhaitent augmenter leurs connaissances en matière de tabagisme et produits/dispositifs associés au tabac, réfléchir à la gestion du tabagisme au sein de leur institution, s'approprier l'outil pour dialoguer avec leurs publics bénéficiaires• Pour tous les publics bénéficiaires dans le cadre d'un groupe de parole• Pour les fumeur·ses et les non-fumeur·ses• Dès 12 ans

Durée	Matériel
Durée de jeu standard de ± 2h, modulable selon l'envie des participant·es.	Une initiation à l'utilisation de cet outil d'animation est proposée par le FARES sur rendez-vous. Le jeu peut être ensuite obtenu gratuitement par l'institution demanduse.



Parcours Sans T

Fonctionnement

Cette animation permet la mise en place d'un groupe de parole autour d'un plateau de jeu avec ses 8 familles « couleurs » de cartes : Infos ; Qu'en pensez-vous ? ; Testez-vous ; Parlons-en ; Ressources ; Illustrations ; Evénements ; Mini-défi.

Pour 1 animateur·trice (minimum) + 1 à 12 joueurs environ (3 modes de jeu : dé classique, dé "couleurs", cartes sans plateau de jeu) – Une animation par le FARES ou une co-animation avec le FARES est possible

Pour plus d'infos



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : cedric.migard@fares.be



Animation Wooclap

Quoi ?	Une animation « Wooclap » peut permettre à un groupe mixte d'aborder par exemple la thématique du tabac et des consommations par le biais de quiz, de sondages, de qcm, de nuages de mots-clefs, de vrai-faux, de phrases à cocher, etc. Le but est de favoriser le dialogue entre participant·es mais aussi l'augmentation des connaissances sur le sujet.
Où ?	En distanciel ou en présentiel.
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Pour tous les publics bénéficiaires, et notamment les jeunes, dans le cadre d'un groupe de parole• Pour les fumeur·ses et les non-fumeur·ses• Dès 12 ans

Durée	Matériel
Durée de minimum 1 heure, maximum 2 heures.	Un smartphone, une tablette ou un pc pour l'animateur·trice et chaque participant·e.

Fonctionnement
Cette animation permet la mise en place d'un groupe de parole et de réflexion par le biais d'une plateforme interactive en ligne (« Wooclap »). Pour 1 animateur·trice (minimum) + 3 à 12 participant·es environ L'animateur·trice doit préparer son animation sur la plateforme : https://www.wooclap.com/fr/



Méditation de pleine conscience

Quoi ?	<p>Il s'agit d'un atelier découverte à la pratique de la méditation de pleine conscience au sein d'un groupe. La pleine conscience consiste à « porter son attention d'une manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans porter de jugement ».</p> <p>Etre « mindful » ou être en pleine conscience permet à la personne de reconnaître des pensées et idées perturbantes, et de les mettre à distance en les observant simplement, sans jugement. La pleine conscience s'apparente à une technique d'autorégulation comportementale, cognitive et affective...</p> <p>La pratique régulière de la pleine conscience agit sur la régulation des émotions et les capacités de contrôle de l'attention. Celles-ci sont déterminantes dans la gestion du stress, lui-même constituant une « motivation » à fumer.</p>
Où ?	Idéalement en présentiel à l'intérieur ou à l'extérieur. Possibilité d'adaptation en virtuel.
Pour qui ?	Pour le grand public et/ou les professionnel·les, fumeur·ses et non-fumeur·ses avec la présence d'un.e animeuteur·trice.

Durée	Matériel
Entre 1h30 et 2h30, selon la taille du groupe et les possibilités.	Si en présentiel, disposer d'un lieu suffisamment grand pour disposer des tapis de yoga et coussins. Proposer aux participant·es de s'habiller confortablement (pas de jupes et robes), avoir des chaussettes et emmener éventuellement une couverture et un coussin.



Méditation de pleine conscience

Fonctionnement

Il est fait appel à un.e animateur·trice formé·e en méditation de pleine conscience qui propose des pratiques variées debout, couché·e, assis·e, en mouvement...

Une place est donnée au partage des ressentis. Les liens entre stress, émotions et consommations sont abordés.



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : evuns@fares.be



Yoga

Quoi ?	<p>Il s'agit d'un atelier découverte à la pratique du yoga. Celui-ci est une discipline du corps et de l'esprit qui propose une grande variété de courants et d'exercices. Chez nous, il est souvent apparenté à de la gymnastique douce alors que les techniques employées utilisent des postures physiques « asanas », des pratiques respiratoires « pranayama », de méditation et de relaxation profonde.</p> <p>Sa pratique a des effets bénéfiques profonds sur le plan physique et mental soulageant ainsi en partie l'hypertension, les troubles digestifs, les migraines, le mal de dos, l'anxiété, la dépression, etc.</p>
Où ?	En présentiel à l'intérieur ou à l'extérieur.
Pour qui ?	Pour tou·tes avec la présence d'un·e professeur·e.

Durée	Matériel
Entre 1h et 1h30.	Disposer d'un lieu suffisamment grand pour disposer des tapis de yoga. Proposer aux participant·es de s'habiller confortablement (pas de jupes et robes), avoir des chaussettes.

Fonctionnement
Il est fait appel à un.e animateur.trice formé·e en yoga. Il/elle propose des postures variées adaptées aux débutant·es.



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : evuns@fares.be



Quiz - Variante "Express"

Quoi ?	Support écrit de 8 questions permettant d'aborder rapidement une facette de la question tabagique. Il n'est pas nécessaire d'explorer les 8 thématiques en une fois ni d'avoir une expertise pointue dans le domaine de la tabacologie. Nous vous conseillons simplement de prendre connaissance des thèmes abordés dans ce quiz pour être à l'aise durant les échanges. L'objectif est d'introduire la question tabagique au cours des rencontres avec vos bénéficiaires.
Où ?	Sur votre lieu de travail, en animation, à domicile... Également réalisable en distanciel.
Pour qui ?	Pour les professionnel·les à destination de leur public.

Durée	Matériel
Très peu chronophage : comptez 5 minutes pour explorer la question qui aura été choisie.	<u>Téléchargez le quiz.</u> 

Fonctionnement
En fin de consultation / rendez-vous / animation / intervention, demandez à votre bénéficiaire/ patient·e/ client·e / participant·e de vous donner un chiffre de 1 à 8. Posez-lui la question correspondant à ce chiffre et débattez autour de la réponse. Vous pouvez lors d'une rencontre ultérieure continuer à survoler les autres questions. Vous saupoudrez vos rendez-vous d'une pincée de tabacologie sans en avoir l'air !



Contact

Le Service d'étude et de Prévention du Tabagisme asbl : email@sept.be



Quiz - Variante "Bulles d'oxygène"

Quoi ?	Le quiz « Bulles d'oxygène » permet d'aborder plusieurs facettes du tabagisme et des assuétudes au sens large (tabac, cigarette électronique, chicha, puffs, cannabis, pouches, motivation au changement, bénéfices, alternatives à la consommation, etc). Le but est de favoriser les échanges mais aussi l'augmentation des connaissances et une sensibilisation en lien à la thématique.
Où ?	En présentiel, sur votre lieu de travail, en animation, dans un événement grand public, etc.
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Pour les professionnel·les des secteurs de la santé, du social et de l'éducation qui souhaitent augmenter leurs connaissances en matière de tabagisme et produits/dispositifs associés au tabac, réfléchir à la gestion du tabagisme au sein de leur institution, s'approprier l'outil pour dialoguer avec leurs publics bénéficiaires.• Pour tous les publics bénéficiaires dans le cadre d'une animation ou d'un événement.• Pour les fumeur·ses et les non-fumeur·ses.• Dès 12 ans.

Durée	Matériel
Durée modulable selon les circonstances.	Des sphères en plastique, des bandelettes de papier avec du texte imprimé ou manuscrit (stylo/feutre), un panier ou tout autre contenant suffisamment grand pour y déposer les sphères.



Quiz - Variante "Bulles d'oxygène"

Fonctionnement

Cette animation permet la mise en place d'un dialogue de sensibilisation avec les participant·es dans le cadre d'une animation, d'un événement grand public, à l'accueil d'une maison médicale, etc.

Il s'agit de proposer aux participant·es de choisir une ou plusieurs « bulles d'oxygène » dans lesquelles se trouve une bandelette où une question, une affirmation vrai-faux, un qcm ou un témoignage y est repris et de les laisser y réagir comme base à un bref échange sur le sujet.

Les « bulles d'oxygène » sont des sphères en plastique dans lesquelles aura été insérée une bandelette avec du texte reprenant une proposition ; elles sont toutes placées dans un contenant (un panier en osier par exemple).



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : evuns@fares.be



Pour recevoir des conseils afin de créer et d'utiliser votre outil d'animation.



Marche nordique

Quoi ?	<p>Il s'agit d'organiser une découverte/initiation de la marche nordique dont le principe consiste à accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.</p> <p>Les bénéfices de cette activité sont nombreux : elle permet de lutter contre le stress de par la concentration sur les mouvements du corps et le contact avec la nature ; elle permet d'améliorer sa santé respiratoire et cardiovasculaire ; elle renforce la tonicité des muscles et l'équilibre du corps. De plus, les dépenses énergétiques sont augmentées par rapport à une marche normale. C'est donc tout bénéfice !</p>
Où ?	A l'extérieur, dans la nature (parc, chemins de campagnes, forêt, etc.)
Pour qui ?	Pour tou·tes avec la présence d'un guide.

Durée	Matériel
Entre 1h et 1h30	<p>Proposer aux participant·es de s'habiller confortablement en fonction de la météo et de s'équiper de bonnes chaussures de marche. Prévoir également une gourde avec de l'eau dans un petit sac à dos.</p> <p>Dans la plupart des cas, les bâtons de marche nordique peuvent être loués auprès du guide.</p>

Fonctionnement
<p>Il est fait appel à un guide qui pourra montrer les mouvements de base en marche nordique et accompagner le groupe sur un terrain approprié.</p>



Conseils de tabacologues

Quoi ?	Des capsules vidéo de tabacologues informant le public sur la thématique du tabac et démystifiant le rôle de ces professionnel·les de la santé.
Où ?	En ligne (site web, Facebook, YouTube, etc.)
Pour qui ?	Pour tous les publics, fumeur·ses et non-fumeur·ses.

Durée	Matériel
Entre 1 et 3 minutes.	Une caméra ou un smartphone, un micro-cravate, un programme de montage vidéo (ex. Adobe Premiere Pro), une plateforme sur laquelle diffuser les vidéos.

Fonctionnement
<p>Un·e tabacologue aborde la thématique du tabac et/ou le rôle qu'il/elle joue dans l'accompagnement de la personne désirant diminuer ou arrêter sa consommation tabagique. Les aides, les ressources, les alternatives au tabac, les bénéfices à l'arrêt ou tout autre aspect lié à la thématique du tabac ou de l'accompagnement du/de la tabacologue peuvent être abordés.</p> <p>La vidéo se veut brève pour garder l'intérêt du public la visionnant. Les sous-titres sont bienvenus pour toucher un public plus large (cela permet de visionner la vidéo sans son, d'aider à la compréhension pour les malentendant·es, etc.)</p>



Contact

Le Fonds des Affections RESpiratoires : evuns@fares.be



Arbre de vie

Quoi ?	Atelier créatif « Arbre de vie »
Où ?	Dans un local, avec tables et chaises, qui peut accueillir confortablement plusieurs personnes
Pour qui ?	Cette activité est destinée à tou·te.s

Durée	Matériel
2 heures	<p>Matériel suivant à prévoir selon le nombre de participant.e.s :</p> <ul style="list-style-type: none">• Des perles de toutes tailles et différentes matières• Des anneaux métalliques de min 15 cm de diamètre• De la ficelle, corde fine, cotons• Fin fil de fer• Des ciseaux, pinces (pour couper fil de fer et éventuellement le tordre) <p>D'autres supports sont possibles : Poster papier ou format dessin, peinture, marqueurs, etc.</p> <p>Si groupe de plus de 12 : Co-construction d'un arbre de vie commun/géant avec les apports de chacun.e (rôle de l'animatrice/teur : favoriser les échanges autour des valeurs et représentations de chacun.e)</p>



Arbre de vie

Fonctionnement

On dit souvent que ce qui frappe à la vue d'un arbre c'est sa verticalité : ancré au sol par ses racines qui colonisent le sol en profondeur, il s'élance vers le ciel avec plus ou moins de majestuosité. Il relie ainsi la terre au ciel, la vie à la mort... L'arbre nous enseigne le cycle de la vie, de la nature, des saisons, l'impermanence. Tout est changement et pourtant l'arbre résiste aux assauts des saisons, solidement enraciné. Cet atelier fait le parallèle entre les ressources de l'arbre et les ressources des personnes pour faire face aux difficultés et défis de la vie.

En résumé, chaque participant.e est invité.e à explorer ses représentations d'un arbre de vie "racines, tronc, feuilles et fruits, saisons..." dans une discussion de groupe avant de créer manuellement un arbre en métal projectif qui symbolise sa personne actuellement (racines-forces et valeurs ; tronc- accomplissements ; fruits/feuilles- aspirations et désirs).

Les objectifs de l'atelier sont :

- Explorer en groupe les représentations et croyances liées à l'arbre.
- Questionner son identité actuelle (temps d'introspection, de prise de conscience des forces et besoins, de nourrir l'estime de soi) à l'aide d'un outil projectif.

Consignes et déroulement de l'activité :

Intro/en groupe :

- disposer les lieux avec l'aide des participant.e.s (coin parole et coin atelier);
- Présentation de l'animation autour de l'arbre de vie (objectifs et déroulement)



Arbre de vie

Fonctionnement

1. Mise en commun des représentations autour de la symbolique de l'arbre/en groupe :

Explorer les représentations autour de l'arbre dans la vie de tous les jours et ensuite de l'arbre de vie en lien avec la conscience de soi ; idées à échanger car les représentations peuvent varier d'une personne à l'autre (ex : les fruits ne sont pas forcément des personnes mais peuvent être des résultats, des valeurs, des événements clés, etc.)

2. Crédation de son arbre de vie personnel / en individuel :

Temps de réflexion et d'introspection pour voir comment l'arbre de vie résonne en chacun.e.

Création d'un arbre de vie en pleine conscience par chaque participant.e avec mise à disposition et partage du matériel

3. Présentation mutuelle des arbres créés/ en groupe :

Mise en commun et présentation des créations avec explications individuelles. Ponctuer en remerciant les participant.e.s pour leur prise de parole/échanges d'expériences, inviter à réagir (sans jugement) sur les éléments partagés. Temps de synthèse et de conclusion par l'animatrice.

Pour visualiser la création d'un arbre de vie en métal, voir le Tuto – (desracinesetdeselles.be)



Contact

Le Fonds des Affections REspiratoires : berengere.janssen@fares.be



Atelier bien-être en extérieur

Quoi ?	Atelier bien-être en extérieur
Où ?	Dans un environnement naturel (un parc, une forêt, un parcours menant à un jardin, etc)
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Cette activité est destinée à tou·tes personnes adultes (par exemple, patients de maisons médicales ou autres associations, institutions avec des bénéficiaires)• Être globalement en bonne santé et être capable de marcher dans un environnement naturel à un rythme « ballade » pendant 40 minutes.

Durée	Matériel
Environ 3 heures.	<ul style="list-style-type: none">• Les participants doivent s'habiller et s'équiper en fonction de la météo prévue.• Ne nécessite pas de matériel spécifique.• Préciser aux participant.e.s de prévoir de quoi grignoter, un picnic (idéalement en mode « auberge espagnole »)• L'activité doit être encadrée par au moins deux personnes (afin de s'assurer que le groupe ne s'éparpille pas trop, avec une attention particulière pour les personnes situées à l'avant et à l'arrière du groupe). Une personne est chargée de l'animation en tant que telle.



Atelier bien-être en extérieur

Fonctionnement

Préparation :

En préalable à l'activité, il est important de faire un repérage d'itinéraire (pour la marche) ; idéalement choisir un lieu avec pas trop de dénivelé pour garantir l'accessibilité au plus grand nombre et également un lieu avec des paysages variés et une nature généreuse (la présence d'arbres est un plus) ; prévoir un lieu de rdv et prévoir un lieu de destination pouvant accueillir le groupe pour l'activité Land Art et pour un pique-nique.

L'objectif principal de l'activité est de se connecter à la nature et vivre des moments d'introspection et de partage social.

Déroulement :

- Accueil des participant.e.s à un point de rencontre précisé clairement au préalable : prise de connaissance et présentation de l'activité, des animateur.trices et des participant.e.s (tour des prénoms et des attentes liées à l'activité), se donner des « règles de fonctionnement » ou « charte » pour que chacun.e se sente en sécurité et confortable dans le groupe.
- Début de la promenade sans consigne spécifique ;
- Après environ 10 minutes, entrée progressive dans une marche silencieuse. L'animateur.trice aura préalablement invité les participant.e.s à récolter au fil de la ballade des éléments de la nature (fleurs, branchages, cailloux, etc.) qui leur parlent afin de créer à l'arrivée une composition Land Art qui parle d'eux.
- Après environ 30 minutes de silence, le groupe fait une pause et une méditation est proposée sur le thème de l'arbre.
- Ensuite la ballade reprend jusqu'à son point d'arrivée ; les participant.e.s sont alors invité.e.s à élaborer leur création land art individuellement ; un temps de présentation et de partage est alors proposé.
- Après environ 30 minutes de silence, le groupe fait une pause et une méditation est proposée sur le thème de l'arbre.
- Ensuite la ballade reprend jusqu'à son point d'arrivée ; les participant.e.s sont alors invité.e.s à élaborer leur création land art individuellement ; un temps de présentation et de partage est alors proposé.
- L'activité peut se terminer par un pique-nique collectif.



Contact



Le Fonds des Affections REspiratoires : berengere.janssen@fares.be



Balade, randonnée facile

Quoi ?	Organiser une randonnée facile / une balade
Où ?	Dans n'importe quel environnement, urbain ou naturel Par sécurité, éviter les itinéraires empruntant ou croisant des routes fort fréquentées. Privilégier les itinéraires sur sentiers et chemins balisés.
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Cette activité est destinée à tou·tes : enfants, familles, personnes seules, seniors, classes, écoles, personnes en situation d'handicap, associations, etc.• Être globalement en bonne santé et être capable de marcher la durée et la distance prévue• Si vous comptez prévoir une balade pour des familles (poussettes) ou des personnes en situation de handicap, prévoir un itinéraire court (5-6km max.) sur des routes très peu fréquentées.

Durée	Matériel
2 à 4 heures en fonction de l'heure de départ, du niveau physique, du rythme de marche des participants et de la fréquence des pauses.	<ul style="list-style-type: none">• Les participants doivent s'habiller et s'équiper en fonction de la météo prévue.• La balade/randonnée doit être de niveau facile donc ne nécessite pas de matériel spécifique.• Préciser aux participants de prévoir de quoi grignoter, un pique-nique et de l'eau en suffisance (minimum 1 litre par personne)• Le guide doit prévoir une petite trousse de secours (les pharmacies en vendent des toutes faites).



Balade, randonnée facile

Fonctionnement

A titre d'indication, une randonnée facile / balade doit comporter moins de 500 mètres de dénivelé et entre 2 et 4 heures de randonnée. L'organisation peut être facilitée en contactant le syndicat d'initiative local ou l'une des 26 maisons du tourisme wallonnes qui vous indiqueront des itinéraires constamment accessibles en évitant les zones de chasse.

En petit groupe (jusqu'à 10-20 participants), il n'est pas nécessaire de demander une autorisation.

En cas d'événement ouvert au grand public et si on passe par des forêts, il faut contacter le DNF (département de la Nature et des Forêts) qui vous prodiguera de précieux conseils. Si une personne assume le rôle de guide, sa responsabilité peut être engagée en cas d'incident. Cette dernière veillera donc à :

- Accueillir les participants au lieu de départ, s'assurer qu'ils sont correctement équipés avant de démarrer.
- Veiller à la sécurité des personnes, surtout aux abords de routes particulièrement fréquentées ou si le terrain comporte certains dangers (fossés, ravins, sentiers difficiles...)
- S'assurer que le groupe ne s'éparpille pas trop, avec une attention particulière pour les personnes situées à l'avant et à l'arrière du groupe.

L'objectif principal de l'activité est de sortir, s'aérer, bouger... tout en partageant un moment agréable en groupe. Le rythme de la marche est propice aux échanges et discussions entre participants. Par ailleurs, la marche peut être une activité de pleine conscience si un temps est dédié au silence, à l'intérieurité, à l'éveil des sens et/ou à la contemplation du paysage. Une pause « mandala nature » peut par exemple être proposée.



Balade, randonnée facile

Fonctionnement

Pour les participants, mettre en avant qu'une randonnée/balade est une opportunité

- De garder la forme en pratiquant un effort léger, à son propre rythme.
- D'échanger, avec un groupe de fumeurs et leur entourage, autour de leur consommation, des inconvénients à fumer, des bénéfices à l'arrêt et des aides disponibles.
- De profiter de la compagnie des autres participants et de rencontrer de nouvelles personnes.
- De découvrir des particularités locales (paysages, produits du terroir, patrimoine...) ou thématiques (faune, flore, passé industriel, histoire de la région...).
- De partager un temps de convivialité ensemble pour clôturer la randonnée/balade (se renseigner alors sur les bars;brasseries et autres offres de restauration).



Contact

Le Fonds des Affections REspiratoires : yoan.pesesse@fares.be



Loto des odeurs

Quoi ?	<p>Aborder les alternatives d'aide au sevrage de manière ludique via le loto des odeurs.</p> <p>Format : jeu sensoriel sur table comprenant de petits bocaux en verre composés d'un matériel odorant.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none">• Évoquer un bénéfice à l'arrêt du tabac• Sensibiliser à la perte d'odorat des fumeurs• Informer sur la présence de certaines substances dans le tabac• Favoriser le recours à des odeurs lors d'un sevrage tabagique
Où ?	Dans n'importe quel espace intérieur ou extérieur, idéalement sur une table. Éviter les endroits où se dégagent des odeurs fortes (proximité d'une ferme, de toilettes,...) qui pourraient perturber l'activité.
Pour qui ?	<ul style="list-style-type: none">• Tout venant (M et Mme tout le monde, personnes déficientes, adolescents). Les enfants peuvent également y jouer car le tabagisme passif diminue les capacités olfactives des enfants.• Nous mettons en garde l'utilisation de cet outil auprès des personnes affectées par une pathologie psychiatrique car les odeurs peuvent provoquer des émotions fortes.



Loto des odeurs

Durée	Matériel
Environ 15 minutes pour une partie en groupe, quelques minutes s'il s'agit d'une activité lors d'un stand.	<ul style="list-style-type: none">• Les 12 bocaux avec les odeurs et les cartes explicatives (à louer au SEPT) ou un jeu à créer artisanalement. Le nombre et le type d'odeurs est ajustable au besoin de l'animateur.• Nous conseillons de travailler avec un minimum de 6 odeurs.
Comment créer le loto artisanalement ?	
<p>Utiliser des petits bocaux en verre, les recouvrir d'un papier afin de rendre opaque le contenu, coller une pastille au fond avec la réponse.</p> <p>Mettre de l'ouate dans les petits bocaux en verre et saupoudrer d'huiles essentielles ou d'ingrédients, bien mélanger, remettre le couvercle, c'est prêt !</p> <p>Pour notre prototype et en fonction de nos objectifs, nous avons choisi ces odeurs :</p> <ul style="list-style-type: none">• Cacao (poudre)• Rose (hydrolat)• Lavande (huile essentielle)• Menthe (huile essentielle)• Orange (huile essentielle)• Cannelle (poudre)• Tabac froid (cendres)• Ail (poudre)• Eucalyptus (huile essentielle)• Vanille (poudre)• Poivre (grains)• Clou de girofle (morceaux)	



Loto des odeurs

Fonctionnement

Une séance (en groupe) de loto des odeurs se déroule en deux temps :

- **En 1er temps : la découverte des différentes odeurs**

Après l'annonce des consignes par un des animateurs (fermer les yeux ou non et attendre que l'animateur donne le bocal avec l'odeur). Un membre du groupe va recevoir un bocal et lorsqu'il pense avoir reconnu l'odeur, il le passe à son voisin de gauche sans dire l'odeur qu'il pense avoir trouvé. Ce moment se fait dans le silence et sans limite de temps. Une fois que tous les participants ont senti le bocal, le groupe va se mettre d'accord sur l'odeur dont il est question en positionnant le bocal sur l'image correspondante et ensuite passer au second bocal jusqu'au dernier.

La correction se fait en découvrant si la pastille collée au fond en dessous du bocal correspond bien à l'image sélectionnée par les participants.

- **En 2ème temps : les échanges en groupe**

Plusieurs façons de procéder au temps d'échanges en fonction de l'objectif :

- L'animateur peut demander à chacun l'odeur qu'il a préférée et d'en expliquer les raisons (voyage sensoriel intéressant)
- Le thème de l'odorat et du goût peuvent être abordés sur l'angle des pertes lors du tabagisme « avez-vous l'impression d'avoir plus de difficultés à sentir et goûter des aliments ? Mettez-vous plus de sel et de sucre dans votre alimentation qu'avant ? » et des gains lors de l'arrêt : « avez-vous remarqué des changements olfactifs quand vous avez arrêté de fumer ? Comment l'avez-vous vécu ? ».
- Chaque odeur évoquée par les participants peut être approfondie par des relances de l'animateur : « à votre avis quelle est le lien qu'on peut faire avec les cigarettes et cette odeur ? et avec le sevrage ? ». Des pistes de réponses sont indiquées au verso des cartes.
- C'est également l'occasion d'évoquer les raisons de fumer (gestion du stress, plaisir, ennui, digestion, concentration...) et de suggérer le recours à certaines odeurs pour arriver au même effet qu'avec la cigarette (orange douce et lavande ont un potentiel apaisant, la menthe pour digérer et donner un coup de fouet...).

En animation de stand, l'idée est de proposer aux personnes de sentir une des odeurs et de la reconnaître. C'est une porte d'entrée à la discussion sur la consommation tabagique qui peut suivre cette accroche.



Loto des odeurs



LE LOTO DES ODEURS

Quelques informations

Aide au sevrage:

La menthe aide à la digestion (tisane après le repas, pastille). C'est également un stimulant, elle aide à la concentration. Vous pouvez sentir un peu d'H-E de menthe pour avoir ses bénéfices.

Utilisation par les fabricants de tabac:

Les cigarettes au menthol paralysent les récepteurs nicotiniques et réduisent la sensation d'irritation des poumons. Elles incitent ainsi les fumeurs à aspirer plus fortement sur la cigarette et à garder la fumée plus longtemps dans les poumons.



Les illustrations utilisées se veulent douces et attractives. Le plateau central se constitue des images des odeurs avec leur nom et chaque odeur a également sa carte détaillée (utilisation dans l'industrie du tabac et conseils pour le sevrage).



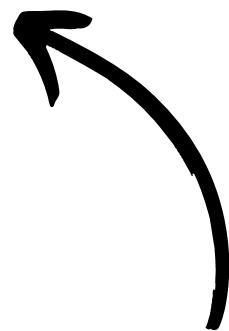
Contact

Le Service d'étude et de Prévention du Tabagisme asbl : email@sept.be



Ensemble

vers un nouveau souffle



www.ensembleversunnouveausouffle.be



[@ensembleversunnouveausouffle](#)



[@ensembleversunnouveausouffle](#)

Une initiative des membres
du Plan Wallon Sans Tabac



Avec le soutien de
la Région Wallonne

