



# WEBINAIRE DÉCOUVERTE OUTILS. MARDI 7 FÉVRIER 14H À 15H30

Animation et sensibilisation autour  
du tabac pour les professionnels.



**Ensemble**  
vers un nouveau souffle

S'informer et réfléchir  
à sa consommation de tabac !



# Au menu de ce webinar

---

## Contexte

- Le Plan Wallon Sans Tabac
- La campagne « **Ensemble Vers Un Nouveau Souffle** »

## Présentation de 10 outils « *clé en main* » pour animer et sensibiliser sur le tabac

1. Jeu parcours sans T
2. Panier de bulles d'oxygène
3. Outil CPS DREDE /photo expressions consos & bien-être
4. Loto des odeurs
5. Escape game
6. Quilles cigarettes
7. Parcours codé
8. Cocotte mini-défis
9. Activité crée ton signet +
10. Balade "Respirer"/Balade aux cailloux-santé

## Pour aller plus loin

- Le document **inspirations outils EVUNS** téléchargeable en PDF + le **kit EVUNS** grand public
- La **journée de découverte en présentiel** des 9 outils à Charleroi le 23 mars
- Le **site internet** de la campagne EVUNS



# Le PWST et ses partenaires



## La campagne **Ensemble Vers Un Nouveau Souffle**

- une initiative du PWST dans le cadre de la journée mondiale sans tabac du 31 mai



# Ensemble

vers un nouveau souffle

Une philosophie positive, non-jugeante et encourageante

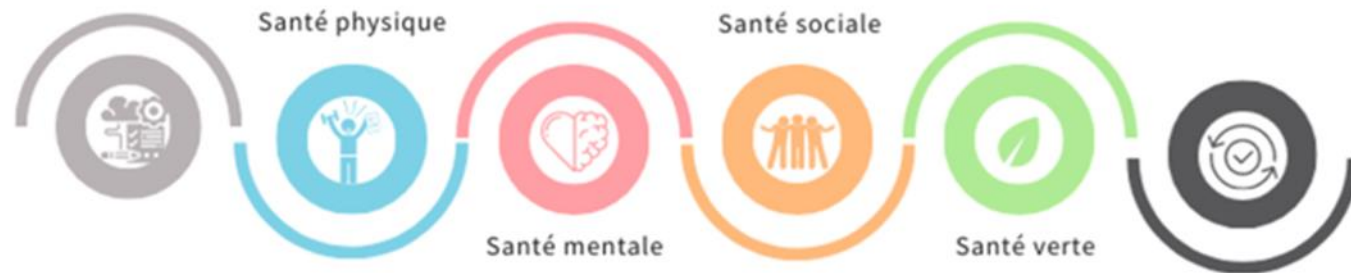
Des actions en lien avec des bénéfices à l'arrêt/la réduction du tabac



Phase 1  
Je me prépare

Phase 2  
J'agis

Phase 3  
Je me maintiens



**Soutenir**  
les personnes dans un  
processus de  
changement

**Promouvoir**  
l'offre de service des  
structures  
participantes

**Sensibiliser**  
la population

**Accompagner**  
les professionnelles  
souhaitant se  
mobiliser

**Renforcer/valoriser**  
le réseau d'aide et de  
soutien

# Vos actions locales : des possibilités multiples

DEGRÉ D'IMPLICATION	communiquer, se former, mettre une action en place, adapter des outils, ....	LES DIMENSIONS DE LA SANTÉ	Physique, psychologique, sociale, environnementale
FORMAT /LIEU	En ligne, en présentiel En intérieur ou à l'extérieur 1 shot, 1 période, plusieurs fois	LE SECTEUR PROFESSIONNEL	Santé, social, éducation, culture, ...
NIVEAU D'IMPLICATION	comme professionnel.le, en équipe, l'institution entière, disponibilités de chacun	LE PUBLIC VISÉ	Jeunes, adultes, personnes à besoins spécifiques, ...
VERS QUI	Mes bénéficiaires internes, le quartier, tout public En individuel ou en groupe	LE RÉSEAU	Partenaires, degré de collaboration, étendue du réseau
LE NOMBRE DE PERSONNES CONCERNÉES	En individuel ou en groupe Nombre limité ou pas	AUTRE ?	....

# Outil 1 Fares – le jeu Parcours sans T



- Jeu de l'oie « fumeurs et non fumeurs »
- 3 versions
  - Boîte classique jeu de société
  - Site en ligne pour animation en distanciel
  - Impression « tapis géant » pour animation en extérieur
- modulable selon vos objectifs et publics



## ➤ Objectifs ?


- Aborder la thématique du tabac de façon ludique et oser mettre le sujet en questionnement

« Tabac, chicha, e-cigarette, cannabis, tabac chez les jeunes, grossesse et tabac, fumeur passif, motivation à l'arrêt, aides aux fumeurs... »

- Favoriser l'échange de représentations et l'apprentissage entre participants

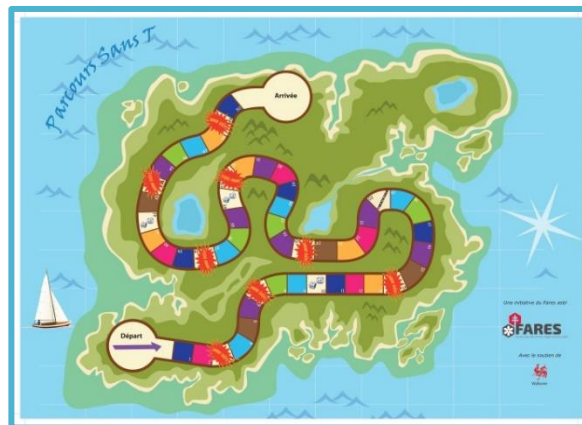
## ➤ Pour quel(s) public(s) ?

- Pour les professionnel.les des secteurs de la santé, du social et de l'éducation
- Pour dialoguer avec leurs publics bénéficiaires
- Pour réfléchir à la gestion du tabagisme
- Pour les fumeurs et les non-fumeurs
- Dès 12 ans



## PARCOURS SANS T

- Créer des espaces de dialogue conviviaux
- Communication préventive positive
- Philosophie de promotion de la santé



Parcours sans T © FARES asbl  
4ème édition – octobre 2019

## ➤ Caractéristiques du jeu ?

- Un plateau de jeu et 8 familles de cartes «couleur» pour lancer le dialogue :  
**Infos** ; **Qu'en pensez-vous ?** ; **Testez-vous** ; **Parlons-en** ; **Ressources** ;  
**Illustrations** ; **Événements** ; **Mini-défi**

## ➤ Flexibilité des sessions de jeu?

- Pour 1 animateur (*minimum*) & 1 à 12 joueurs environ
- 3 modes de jeu (*dé classique, dé couleur, cartes sans plateau de jeu*) + possibilité de l'adapter selon vos objectifs (*par exemple photo langage, multimédia...*) + **VERSION en distanciel en ligne sur MURAL**
- Durée de jeu standard de ± 2h, modulable selon l'envie des participants

# Outil 2 Fares – les bulles d’oxygène

## ➤ Objectifs ?

- Développer ses connaissances sur le tabac, ses produits associés et dérivés
- Faire connaître l’offre de soutien et les aides pour la gestion ou l’arrêt du tabagisme

## ➤ Caractéristiques du jeu ?

- Quizz autour de la thématique du tabagisme/ offres de soutien / impact environnement
- Option de bulles bonus dynamiques : petit cadeau, shoot photo, défi ludique...
- Jeu à utiliser lors d'un stand /lors d'un jeu à l'extérieur /dans le cadre d'un cours

## ➤ Pour quel(s) public(s) ?

- Tous les publics, jeunes et adultes
- Possibilité de lire les bulles à des publics non lettrés

*En combien de temps un mégot de cigarette se dégrade-t-il ?*

- A. 1 mois
- B. 5 ans
- C. 15 ans

*Citez 3 choses qui pourraient (vous) aider à arrêter de fumer*





# Outil 3 Fares– les photos expressions « Des Racines et Des Elles »

Elles »



## ➤ Objectifs ?

- Aborder le tabagisme et les consommations
- Identifier des sources de détente et de bien-être
- Solliciter et renforcer les compétence psychosociales : *gestion du stress, pensée créative, résolution de problèmes...*

## ➤ Caractéristiques du jeu ?

- 3 lots de photo-expressions: aquarelles; consommations; bien-être
- Outil complet : kit flexible d’animations CPS et approche genrée
- Usage selon les besoins et objectifs, par exemple :
  - *Sur un stand pour nourrir la création d’affiches et de slogans*
  - *Lors d’un atelier bien-être et consommations*

## ➤ Pour quel(s) public(s) ?

- Les ados et adultes principalement, ok pour les enfants si pré-sélection de cartes
- Des publics non lettrés



# Où se procurer les outils du Fares?

## En les commandant au FARES

	Siège Social	Antenne Wallonne
Adresse	Rue Haute, entrée 290 - 807A 1000 Bruxelles	Rue Château des Balances 3bis 5000 Namur
Téléphone	02/512.29.36	0474/57.17.15 0472/22.42.75
Courrier électronique	<a href="mailto:Isabelle.vallee@fares.be">Isabelle.vallee@fares.be</a> <a href="mailto:prevention.tabac@fares.be">prevention.tabac@fares.be</a>	<a href="mailto:prevention.tabac.wallonie@fares.be">prevention.tabac.wallonie@fares.be</a>
Site Internet	<a href="https://www.fares.be/tabagisme">https://www.fares.be/tabagisme</a>	

## En les louant

- A la **bibliothèque du FARES** (Bruxelles) : 02/518.18.74

- Dans les **Centres Locaux de Promotion de la Santé**

**Bruxelles** : 02/639.66.81; **Brabant wallon** : 010/62.17.62 ; **Liège** : 04/279.50.52 ; **Verviers** : 087/35.15.03 ; **Huy-Waremme** : 085/25.34.74 ;

**Namur** : 081/75.00.46 ; **Mons-Soignies** : 065/56.50.46 ; **Charleroi-Thuin** : 071/33.02.29 ; **Hainaut Occidental** : 069/22.15.71 ;

**Luxembourg** : 084/31.05.04

- Au **centre documentaire ANASTASIA** de la Province de Namur : 081/77.67.99

**+ Venez les découvrir en présentiel le 23 mars 2023**

# Outil 1 SEPT - Le loto des odeurs.

## ➤ Objectifs

- Discuter des bienfaits de l'arrêt du tabac → Récupération du goût et de l'odorat.
- Pouvoir parler d'alternatives à la fume plus "naturelles".
- Aborder certains composants du tabac.

## ➤ Caractéristiques du jeu

- Un tableau récapitulatif des odeurs.
- 12 pots avec des odeurs différentes.
- 11 cartes reprenant les bienfaits de certaines odeurs ainsi que l'utilisation par les fabricants.

## ➤ Pour quel public ?

- Tout public.
- Possibilité que les cartes soient lues par l'animateur.



# Outil 1 SEPT - Le loto des odeurs.

➤ Quelques cartes informatives.

**LE LOTO DES ODEURS**  
Qu'est-ce que je sens ?



LA MENTHE



**LE LOTO DES ODEURS**  
Qu'est-ce que je sens ?



ROSE



**LE LOTO DES ODEURS**  
Qu'est-ce que je sens ?



ORANGE



**LE LOTO DES ODEURS**  
Quelques informations

Aide au sevrage:	Utilisation par les fabricants de tabac:
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.	Les cigarettes au menthol paralysent les récepteurs nicotiques 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.

**LE LOTO DES ODEURS**  
Quelques informations

**Aide au sevrage:**

L'huile essentielle de rose est très efficace contre l'anxiété et le stress, le surmenage, les émotions fortes et les dépresses passagères.  
On utilise la rose pour les soins de la peau.  
L'eau de rose peut également convenir.

**LE LOTO DES ODEURS**  
Quelques informations

**Aide au sevrage:**

L'huile essentielle d'orange douce est connue pour ses vertus calmantes, apaisantes, et pour apporter bonne humeur et optimisme.  
Ce qui peut être utile si votre sevrage vous met quelque peu sur les nerfs.  
De plus, elle permet de gérer les envies.

# Outil 2 SEPT - Escape Game



## ➤ Objectifs

- Aborder différentes thématiques liées au tabac de façon ludique.
- Favoriser le travail d'équipe, coopération
- Trouver la solution en moins de 50 minutes.

## ➤ Caractéristiques du jeu

- 18 énigmes à résoudre afin de décoder un message..
- Différents outils à utiliser (tangram, tableau de Mendeleïev,...)

## ➤ Pour quel public ?

- A partir de 14 ans
- Public ayant accès à la lecture, l'écriture et le calcul.



# Outil 2 SEPT - Escape Game

➤ Jouons ensemble !

**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 !**

$$\begin{array}{c} \text{tree} \text{ tree} \text{ tree} \\ \hline = 900 \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{tree} \text{ tree} \text{ shoe} \\ \hline = 700 \end{array}$$

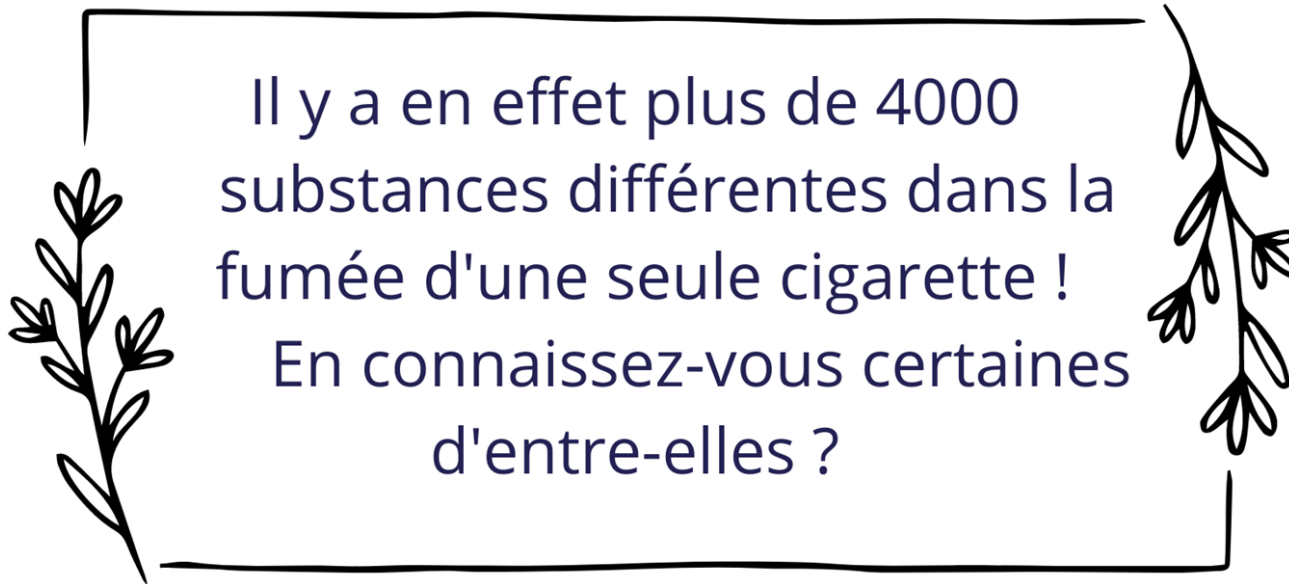
$$\begin{array}{c} \text{shoe} \text{ shoe} \text{ shoe} \text{ person} \\ \hline = 800 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{person} \text{ person} \text{ person} \text{ person} \text{ person} \text{ tree} \text{ tree} \text{ tree} \text{ tree} \text{ shoe} \text{ shoe} \text{ shoe} \\ \hline = \dots? \end{array}$$

# Outil 2 SEPT - Escape Game

**Bravo vous avez découvert votre premier code !**

**4000 = S ! N'oubliez pas de l'indiquer sur votre  
carte de déchiffrage !**



vérifiez vos réponses en retournant les cartes "S"

# Outil 2 SEPT - Escape Game

Combien y a-t-il de sourires ?



Rendez-vous sur la carte correspondant au nombre trouvé



# Outil 2 SEPT - Escape Game

**Bravo il y a bien 13 sourires !**

**Arrêter de fumer**

**favorise**

**la bonne santé des dents**

**(plus blanches et fortes)**

**et une bonne haleine!**

**De quoi sourire à pleines dents non ?**

**13=L**

**Rendez-vous sur la carte E5**

# Outil 3 SEPT - Quilles cigarettes

## ➤ Objectifs

- Lier le principe du bowling et les thématiques autour du tabac.
- Les participants vont pouvoir énoncer leurs motivations liées à un changement de comportement touchant au tabac.

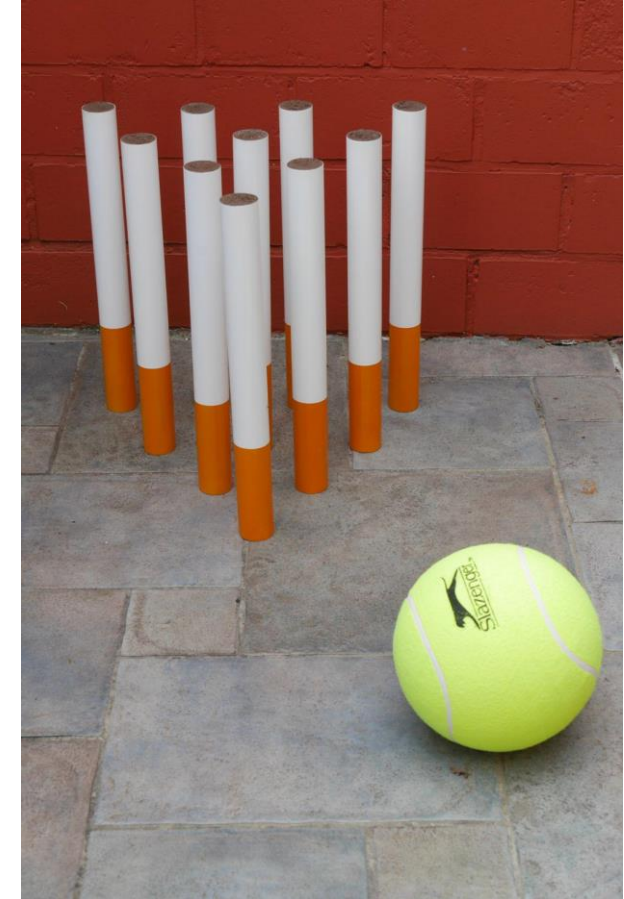
## ➤ Caractéristiques du jeu

- Les quilles peuvent être géantes ou minis en fonction de l'endroit où on joue.
- Abattre les quilles à l'aide d'une balle tout en énonçant une idée (motivation à l'arrêt, méfaits du tabac,...)

## ➤ Pour quel public ?

- Tout public.

Fiche de fabrication disponible le  
23 mars 2023



# Outil 4 SEPT - Parcours codé



## ➤ Objectifs

- Aborder différentes thématiques liées au tabac de façon ludique.
- Favoriser le travail d'équipe, le débat.
- Bouger! .

## ➤ Caractéristiques du jeu

- 10 affiches à découvrir sur un parcours prédéfini
- 10 thèmes liés au tabagisme en général
- 10 infos ou actions à réaliser
- Via QR codes (vidéos) ou affiches

## ➤ Pour quel public ?

- Tout public, fumeurs et non-fumeurs
- A réaliser dans une commune, un parc, des couloirs d'une institution, d'une école...



SCAN ME

## Message d'enfants

"Voir fumer donne envie de fumer" c'est pourquoi il est conseillé de fumer à l'abri des regards (et à l'extérieur c'est encore mieux !). Un petit changement d'habitude favorable à tous!



# Outil 4 SEPT - Parcours codé

## Libre !

Les personnes qui ne fument pas (ou plus), disent se sentir plus libres.  
Votre défi? Prendre une photo de ce qui représente pour vous la liberté.  
On se réjouit de voir vos créations :-)



## Testez-vous !

Vous faites le parcours accompagné ? faites donc une course de 100 mètres, en marche rapide, en courant, en sautant sur un ou deux pied(s), en arrière...  
Comment vous sentez-vous physiquement ? Les ex-fumeurs évoquent souvent une meilleure condition physique après leur arrêt tabac. Et vous ?



# Où se procurer les outils du SEPT?

---

➤ Les demander par mail ou téléphone

- E-mail: [email@sept.be](mailto:email@sept.be)
- Téléphone: 065 317 377

➤ Visitez le site internet de l'asbl

- Adresse internet: <https://sept.be/>



Service d'  
Etude et de  
Prévention du  
Tabagisme

**+ Venez les découvrir en présentiel le 23 mars 2023**

Par exemple tuto pour créer des quilles cigarettes (en rouleau d'essuie-tout, en bois, en PVC)

# Outil 1 OSH - Cocotte mini-défis

---

**Soutenir la motivation d'une personne, fumeuse ou non-fumeuse, à concrétiser son envie santé.**

Réfléchir à des astuces et les inscrire sur la cocotte. Elle est utilisée avant de craquer pour retrouver sa motivation.



*Outil à télécharger sur notre site internet :*

<https://observatoiresante.hainaut.be/category/la-sante-pour-tous/respirer/>

# Outil 2 OSH - Marque ta santé

**Prendre une pause pour choisir une « envie santé » à concrétiser.**

Confectionner ou choisir un marque-page qui nous plaît et le garder en vue pour se rappeler son envie.



*Fiche de présentation de l'activité : « Marque ta santé ».  
Elle sera mise à disposition lors de la journée du 23 mars 2023.*

# Outil 3 OSH - Balade “Respirer”/ Balade aux cailloux-santé

**Proposer une balade en extérieur ponctuée de temps d’arrêt avec des ateliers sur le « Respirer »** (exercices de respiration, chant, quizz...).

**Sortir pour trouver des cailloux et les déplacer à d’autres endroits.** Des mots en lien avec le « Respirer » peuvent y être inscrits.



*Fiche de présentation de l’activité : « Balade aux cailloux-santé ».*  
*Disponible sur : <https://observatoiresante.hainaut.be/category/la-sante-pour-tous/respirer/> et lors de la journée du 23 mars 2023.*



# Où se procurer les outils de l'OSH?

---

## La cocotte mini défis:

Outil à télécharger sur le site internet <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>

## Le marque page santé:

Fiche de présentation de l'activité « Marque ta santé » qui sera mise à disposition lors de la journée « découverte d'outils » **en présentiel le 23 mars 2023**

## L'activité Balade aux cailloux/santé:

Fiche de présentation de l'activité « Balade aux cailloux-santé » disponible sur <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2022/02/2021-balade-cailloux-sante-formation.pdf> et **lors de la journée du 23 mars 2023**

# Pour aller + loin

**PDF « outils »** à télécharger sur le site internet de la campagne: <https://ensembleversunnouveausouffle.be/wp-content/uploads/2022/11/EVUNS23-Fiches-actions-locales.pdf>

## + Commandez vos kits grand public!

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/commander-le-kit/>



## Contenu du kit (enveloppe A5)

- Carnet de voyage
- Besoin de respirer
- Je me sens tellement mieux sans tabac
- Flyer campagne EVUNS
- Stylobille campagne EVUNS
- Post it TabacStop



Chasse aux cailloux voyageurs



Escape game



Parcours codé



Séance « info-tabac »



Arbre de vie



Cocotte « mini défis »



Groupe de parole



Parcours Sans T



Stand



Atelier bien-être en extérieur



Animation Wooclap



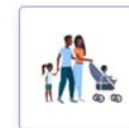
Marche nordique



Quiz



Yoga



Balade, randonnée facile



Conférence



Méditation de pleine conscience



Ramassage de mégots



Conseils de tabacologues

Visitez aussi <https://buddydeal.be/fr>  
Arrêter avec le soutien d'un pote

# Venez aussi expérimenter les outils en présentiel!

## QUAND?

- **Le jeudi 23 mars 2023**
  - de 9h à 11h pour les partenaires du PWST
  - **de 11h à 16h** pour tou.te.s les professionnel.les intéressé.es.

## OU?

- En présentiel à l'Auditorium de l'AVIQ
- Rue de la Rivelaine, 21 à 6061 Charleroi
- **Entrée libre**

## QUOI?

- Stands pour expérimenter et vous approprier des outils d'animation et de sensibilisation au tabac (SEPT, OSH, FARES)
- Echanges et réseautage professionnel avec les autres partenaires et participant.es



### AU MENU:

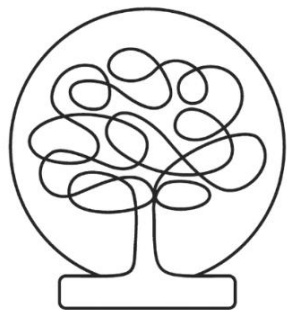
- parcours codé
- escape game
- loto des odeurs
- quilles cigarettes
- cocotte mini-défis
- activité crée ton signet
- +
- jeu parcours sans T
- panier de bulles d'oxygène
- outil CPS DREDE /photo expressions consos & bien-être
- + conseils *Do It Yourself* pour créer vos bulles et votre loto des odeurs

# Trouvez toutes les informations de la campagne EVUNS sur le **site internet**

---

## Espace professionnel:

- Se former
- Inscrire son action d'ici le 24 mars (elle sera diffusée dans le calendrier grand public)
- Télécharger et commander le kit grand public
- Trouver les affiches et logos
- ...



**Ensemble**

 *vers un nouveau souffle*



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