FICHE MÉTHODO' : ATELIERS D'AUTO-SANTÉ

IDENTIFICATION DE L'ATELIER

Intitulé : Bobos du quotidien
Thématique : Pratiques d'auto-soin et partage d'expériences autour des petits maux du quotidien.
Objectif(s) : Reconnaître et valoriser les savoirs expérientiels. Échanger sur les manières de se soigner. Renforcer la légitimité des pratiques d'auto-santé.



INFOS PRATIQUES

- **Nombre de participant·es** : jusqu'à 15
- **Durée de l'atelier** : 1h40
- **Matériel nécessaire** : Feuilles grand format, feutres, post-it, cartes de sécurité, coussins/tapis/chaises + snacks et boissons
- **Disposition de la salle** : Espace pour disposer les grandes feuilles et que les participantes puissent s'installer confortablement autour



FACILITATION

- **Nombre de facilitateur·ices** : 2
- **Rôles complémentaires** : Gardien·ne du temps, scribe, support logistique
- **Temps de préparation** : 1h-3h estimées (pour rassembler la matériel, penser le déroulé, trouver un lieu, lancer les inscriptions, etc.)
- **Méthode d'évaluation** : Les "cartes de couleurs", 4 couleurs différentes, 4 questions, les participant·es répondent au choix : "ce que j'ai apprécié", "ce qui m'a manqué", "ce que je retiens", "ce que je voudrais creuser"

NE PAS OUBLIER

- Liste de présences
- Méthode d'évaluation
- Panneaux d'indication du lieu
- Outils à distribuer

CADRE DE CONFIANCE

- Je parle vers/avec le collectif et j'écoute les autres avec attention.
- La diversité est un atout pour le groupe. Chaque parole a sa valeur.
- Je parle de ce qui me préoccupe et je ne m'exprime pas pour les autres.
- Bienveillance : une idée n'est à priori ni bonne ni mauvaise. Je ne juge ni les intentions, ni la parole de l'autre.
- Je suis libre et responsable de ce que je souhaite partager.
- Confidentialité : ce qui est partagé au groupe reste dans le groupe.

Temps	Étapes	Précisions	Facilitateur·ice
5 min	Accueil	Présentation rapide des facilitateur·ices et de l'atelier	
10 min	Brise-glace	Tour de table « ce que je fais quand je ne me sens pas bien »	
5 min	Charte de l'atelier	Poser le cadre de l'atelier, demander aux participant·es ce dont iels ont besoin	
30 min	1ère partie	Réflexion en binôme : identification d'un bobo du quotidien et partage de pratiques	
10 min		Restitution en grand groupe	
20 min	2ème partie	Débrief collectif : discussion sur les apprentissages et ressentis	
10 min	Évaluation	Évaluation de l'atelier par les participant·es	
10 min	Clôture	Partage d'un mot-clé, d'un ressenti ou d'une découverte	