



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Des Racines & des Elles

2021 - fiche modifiée le 20 septembre 2022

"Des Racines & des Elles" est destiné aux personnes qui souhaitent animer un groupe de parole pour femmes autour de la question du bien-être et des consommations.

<b>Support</b>	Kit pédagogique
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Santé globale, Consommation, Genre et santé, Dépendances (global)
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	Gratuit



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Un sac à dos qui comporte plusieurs pochettes dans lesquelles vous trouverez les supports suivants :

- 10 Fiches "Compétences psychosociales (CPS)"
- 13 Fiches "Incontournables"
- 16 Fiches "Animation"
- 3 kits de Photo-expression
  - "Bien être" (53 photos)
  - "Consos" (55 photos)
  - "Aquarelles" (10 aquarelles)
- Manuel d'utilisation (48 pages)
- Petit matériel :
  - Une paire de cymbales tibétaines
  - Du matériel de bricolage pour créer des arbres de vie : des anneaux métalliques, du fil de fer et de coton, des perles et des pinces

Sur le site [www.desracinesetdeselles.be](http://www.desracinesetdeselles.be) :

- Fichiers audio [Méditations](#) : enregistrements des méditations proposées dans les fiches Incontournables
- Vidéo tutoriel [Création de l'arbre de vie](#) : détails du matériel nécessaire et déroulement de la création de l'arbre de vie proposé dans les animations
- [Ressources](#)

#### Concept :

L'outil "[Des Racines & des Elles](#)", destiné aux professionnelles ou non qui souhaitent animer un groupe de parole pour femmes autour de la question du bien-être et des consommations, a été créé à partir d'une expérience commune à [Vie féminine](#) et au [FARES](#) et a bénéficié de l'appui méthodologique du [CLPS de Charleroi-Thuin](#) pour sa rédaction.

#### Objectifs

- Fournir des repères conceptuels afin d'inscrire des activités propres à un groupe de parole dans une perspective de promotion de la santé et d'éducation permanente
- Fournir un appui méthodologique pour transposer des objectifs de santé et d'éducation permanente en animations concrètes construites en écho au quotidien des femmes
- Offrir de la structure et des repères clairs tout en laissant une large place à la flexibilité et à la créativité via des fiches d'animations dont on peut se servir à la carte
- Rendre les choses accessibles à toute animatrice ou future animatrice en facilitant l'accès aux informations et aux supports d'animation
- Favoriser une démarche communautaire de la santé et du bien-être

Cet outil vise à permettre aux femmes de :

- S'approprier des outils/ressources qui peuvent les renforcer dans leur vie quotidienne en créant plus d'autonomie, de conscience de soi, etc. et viser ainsi davantage d'émancipation
- Se découvrir/se redécouvrir individuellement et au sein d'un groupe
- Faire partie intégrante d'un groupe qui favorise la libération de la parole, la création/le renforcement du lien social, l'identification à ses pairs

### Conseils d'utilisation

Les animations proposées s'adaptent pour la plupart, à un groupe de maximum 12 personnes. Certaines animations nécessitent pour les participantes de savoir lire et/ou écrire. Il est utile d'en tenir compte et de prévoir les ajustements nécessaires.

### Bon à savoir

Vous pouvez commander l'outil chez l'éditeur, ou l'emprunter dans un centre de documentation (voir la carte ci-dessous).

### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Fonds des affections respiratoires (FARES)  
Rue Haute, entrée 290 - 807A  
1000 - Bruxelles  
Belgique  
+32 (0)2 512 29 36 - [information@fares.be](mailto:information@fares.be)  
<http://www.fares.be>

Vie féminine  
Rue de la Poste 111  
1030 - Bruxelles  
Belgique  
02 227 13 00 - [secretariat-national@viefeminine.be](mailto:secretariat-national@viefeminine.be)  
<http://www.viefeminine.be>

#### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilene@clpsverviers.be](mailto:s.vilene@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé  
+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)  
<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental  
+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)  
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

Fonds des affections respiratoires (FARES)

+32 (0)2 512 29 36 - [information@fares.be](mailto:information@fares.be)

<http://www.fares.be>

Catalogue : <http://biblio.fares.be>

Cultures&Santé asbl

+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)

<http://www.cultures-sante.be>

Catalogue : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)

<http://www.clpsct.org>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

Cet outil de développement personnel propose de travailler le bien-être au sein d'un groupe, de développer ses racines (les compétences psychosociales) pour s'émanciper.

Les contenus synthétiques et clairs des fiches fournissent tous les éléments nécessaires à la prise en main : exemples, témoignages, sources et même outils complémentaires possibles. L'outil dispose de nombreux supports esthétiques ainsi que d'un graphisme/pictos qui facilitent la lecture et les liens entre les différents éléments. La présentation de l'outil par fiche/activité le rend extrêmement modulable par l'animateur en fonction de son groupe et de l'activité/CPS qu'il souhaite travailler.

Contenus et méthodologie ont été élaborés avec et pour les femmes, mais une utilisation pour d'autres publics (adolescents, groupes mixtes) serait possible moyennant quelques adaptations.

Conçu aussi pour libérer la parole autour des consommations (1 fiche sur 16), l'outil pourrait toutefois s'adapter à d'autres thématiques : on ne cible pas une problématique spécifique mais on renforce les compétences psychosociales de tous.

Le processus est exigeant, tant pour l'animateur que pour le groupe. Pour le premier : nécessité d'être à l'aise avec les CPS, la méditation, et le travail d'écoute et d'empowerment au sein du groupe (posture d'animateur, savoir encadrer, prendre du recul, accepter l'imprévu). Pour le second, une régularité de présence et un engagement personnel dans des rencontres répétées sur du moyen/long terme, nécessaires pour oser la vulnérabilité.

### Objectifs :

- Identifier ses représentations, sur soi-même (se découvrir) et sur les autres (découvrir les autres)
- Prendre conscience de l'impact du vécu et des émotions sur les consommations
- Renforcer son pouvoir d'agir/empowerment par les compétences psychosociales

### Public cible :

Adaptable à tous les publics à partir de l'adolescence

### Utilisation conseillée :

- Préparation de l'animateur : cadre, contenu - progression à déterminer selon le groupe
- Modularité possible pour s'adapter au contexte/au groupe : nécessité alors d'ajuster les objectifs (moins ambitieux)
- Si le groupe se constitue pour le projet et ne se connaît pas, un temps doit être réservé à la création de la dynamique et du lien

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★

Attractif ★★★★★

Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

### Temps de préparation :



**Points forts :**

Clair, complet, modulable, innovant, bien structuré, facile d'accès, thème et méthodologie pertinents

**Points d'attention :**

Temps d'appropriation important ; utilisation régulière dans un groupe constitué recommandée

**Sujets abordés :**

Compétences psychosociales, développement personnel, consommations, genre

**Complémentarité :**

Des outils complémentaires sont fournis dans les fiches

**Date de l'avis :** 20 juin 2022

**Autour de l'outil**

---

**[Découverte de l'outil "Des racines & des Elles"](#)**

[Autour des outils](#) - publié le 26 octobre 2021

Atelier proposé par le FARES, chez PIPSa

[Lire la suite](#)



**[Ateliers découverte de l'outil "Des racines & des Elles"](#)**

[Autour des outils](#) - publié le 21 décembre 2021

Proposés en Wallonie et à Bruxelles

[Lire la suite](#)



**[Découvertes d'outils proposées par le CLPS Mons-Soignies](#)**

[Autour des outils](#) - publié le 22 avril 2022

Activités programmées pour le 1er semestre 2022. 15/06 : Découverte des nouveaux outils EVRAS

[Lire la suite](#)



**[Webinaire "Des Racines & des Elles"](#)**

[Autour des outils](#) - publié le 26 octobre 2022

Parler des consommations et du bien-être entre femmes avec l'outil "Des Racines et des Elles".

[Lire la suite](#)



**[Atelier Outil "Des Racines et des Elles"](#)**

[Autour des outils](#) - publié le 13 décembre 2022

Le CLPS Lux et le FARES vous invitent à découvrir « Des Racines et des Elles »

[Lire la suite](#)



<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614213/des-racines-des-elles.html?export>

17-05-2024 13:50