



Les contes en santé

Des mots pour manger, bouger, respirer



A partir d'une histoire contée, favoriser des expériences sensorielles et corporelles positives en faveur de la santé.

Fiche réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut, dans l'objectif de soutenir la réalisation d'activités créatives et promotrices de santé.

Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut est l'institut de promotion de la santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre au quotidien pour tous.

C'est dans ce cadre que cette fiche est élaborée en vue d'accompagner les structures qui souhaitent promouvoir la santé pour tous, par le biais d'une activité ludique (le conte), accessible à tous, favorisant les expériences sensorielles, l'imaginaire, la créativité, le développement du langage et du vocabulaire.

Public

Le conte en tant que tel est intéressant à tous les âges, en dehors du plaisir partagé sur le moment, c'est un outil important de communication, de transmission culturelle et d'expression.

C'est le choix de l'histoire (sujet, durée, vocabulaire...) et des activités annexes qui sont à adapter en fonction du public.

Nombre : groupe de 15 personnes (tout public : enfants, adolescents, adultes et seniors et / ou en intergénérationnel).

Pré-requis : aucun

Objectifs

A partir d'une histoire contée, en lien avec nos thématiques :

- permettre un temps de détente et une expérience collective positive ;
- favoriser l'expression de chacun par rapport à ses ressentis, dans un climat bienveillant ;
- selon l'histoire choisie, favoriser la découverte d'habitudes de vie favorables à la santé (ex. goûter des fruits et des légumes ; réaliser des mouvements doux ; (re)découvrir le contact avec la nature...) ;
- contribuer à la réduction des inégalités sociales de santé.

Compétences

(Référentiels de compétences - Les socles de compétences. Fédération Wallonie-Bruxelles)

En termes de savoir-faire

- Reproduire des mouvements, des gestes qui visent une mise en situation d'écoute.
- Orienter son écoute en vue de comprendre une histoire et de prendre du plaisir à l'écoute.
- Percevoir le sens global, pouvoir restituer l'histoire, reformuler et utiliser des informations.
- Distinguer le réel de l'imaginaire.
- Emettre une opinion, la développer, l'argumenter.
- Utiliser ses 5 sens.
- Représenter des personnages, des objets, des animaux, des paysages...
- ...

En termes de savoir

- Sensibiliser aux récepteurs des stimuli (organes des sens).
- Construire et enrichir le vocabulaire (ex. saisons, fruits et légumes, forêt...).
- ...

En termes de savoir-être

- Développer sa capacité d'écoute et être ouvert à d'autres opinions.
- Favoriser la collaboration, l'aide, le partage entre condisciples.

Se lancer

Avant

- Choisir une histoire en lien avec le thème à aborder ; à partir des éléments clés de l'histoire, créer ses propres images, placer ses propres ressentis, s'appropriier l'histoire. Un conte ne se lit pas, ne s'apprend pas par cœur mais il vient du cœur !
- Penser à une bulle d'écoute : par exemple, un espace confortable pour écouter le conte (coussins, tapis, "cocon"...), une musique douce avant/après le conte...
- Imaginer éventuellement un décor simple (ex. matériaux naturels tels que branches, feuilles...) ou utiliser l'espace extérieur ; pour les plus jeunes, éventuellement créer les personnages (ex. en papier, en marionnettes...).

Pendant

- Echauffer sa voix, son corps ; se positionner en narrateur, parfois en personnage ; regarder son public...

Après

- Favoriser l'expression des ressentis, dans un climat de bienveillance.
- Amener le public à explorer le message véhiculé par le conte (à adapter selon le public et le thème abordé).

Avez-vous pensé à une version "dehors" ?
Un espace extérieur peut-il accueillir le groupe et son conteur ?

S'inspirer

A partir d'une histoire de dragon et de voyage...

- ➔ Explorer les saisons et les paysages.
- ➔ Vivre une découverte sensorielle autour des légumes et des fruits.
- ➔ Déguster (fruits et légumes crus, compote...).
- ➔ Explorer des variétés différentes d'un même fruit.
- ➔ Créer une œuvre collective...

A partir d'une histoire de loup et de soupe...

- ➔ Découvrir des légumes de saison.
- ➔ Réaliser et déguster une soupe.
- ➔ Création collective d'une fresque.

A partir d'une histoire de chêne et de soupe de pois...

- ➔ Se balader dans un bois et observer la nature.
- ➔ Découvrir et s'informer sur les arbres.
- ➔ Réfléchir aux légumineuses dans notre alimentation.
- ➔ Proposer une dégustation des aliments évoqués dans l'histoire.
- ➔ Créer du lien en partageant un moment entre aînés.



Aller plus loin

Le temps de l'histoire est souvent un moment précis dans le cadre d'un projet plus large. L'intérêt est de préparer le public, de donner l'envie, de susciter la curiosité autour de nos thématiques. Pour cela vous pouvez :

- diversifier les expériences au fil du temps (sensorielles, corporelles) et favoriser l'expression des émotions ;
- observer l'évolution de la nature (ex. balades en forêt, sentiers, Ravels...) ;
- apprendre un vocabulaire spécifique (ex. forêt, paysage, fruits et légumes, fleurs...) ;
- organiser des activités de lecture, d'écriture (ex. une suite ou une autre fin de l'histoire) ;
- instaurer des temps de ressourcement en classe (ex. sophrologie, Brain Gym) et de jeux extérieurs... ;
- favoriser des activités créatives, durables, collectives (chansons, poésies, bricolages, fresques collectives) et stimuler la coopération. Permettre à chacun de prendre sa place dans le groupe, augmenter le potentiel d'un groupe en gardant des traces et en valorisant le travail ;
- établir les liens avec l'environnement du milieu de vie (ex. possibilité d'hydratation, offre alimentaire, offre d'activités à réaliser dehors...) et valoriser les activités vers l'extérieur (ex. parents, public externe) : via les créations, les recettes testées, l'exposition des photos de l'activité, l'information des changements mis en place au sein du milieu de vie... Et pourquoi pas, permettre aux personnes extérieures de participer à l'écoute d'un conte.

Par la suite, d'autres activités et actions peuvent être développées en lien avec la santé. Cela implique également, par exemple, des actions en faveur de l'environnement dans lequel le projet s'insère.

Une histoire contée peut s'intégrer dans divers projets autant en scolaire, qu'en ATL, qu'en activité de groupes d'adultes (groupes d'insertion socioprofessionnelle, groupes thématiques CPAS, CCCA, groupes d'aînés ou encore lors d'activités intergénérationnelles).

N'hésitez pas à faire appel à une structure d'accompagnement de projets et/ou de ressources pédagogiques pour vous aider dans votre projet santé telle que :

- l'Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut ;
- les bibliothèques/ludothèques de votre région ;
- www.pipsa.be ;
- ...



Province de HAINAUT

Observatoire de la Santé

Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

+32 (0)65 87 96 00

observatoiresante.hainaut.be

observatoire.sante@hainaut.be

f — i — y