

Point fort d'encadrement 2013  
Prévention

---

## CHECKLISTE PRÉVENTION : PROMOTION DE LA SANTÉ

---

Les checklists mises à ta disposition en tant que conseiller, conviennent d'une part comme base pour discuter de la prévention avec les responsables et d'autre part, elles t'aideront à savoir comment se positionnent les responsables par rapport aux différents points et à les sensibiliser à ce sujet. En tant que RG ou coach, il est bien de choisir quelques points ciblés ; discuter de toute la liste point à point prendrait trop de temps. Mets aussi au clair avec le RG ou le coach (ou encore avec un autre conseiller, par exemple l'aumônier) qui s'occupera de ces points.

La promotion de la santé n'a pas seulement pour but de limiter les maladies, mais elle veille aussi à ce que l'on se sente bien dans son corps et dans son environnement. Ainsi, on prend la santé comme terme englobant le bien-être physique, psychique et social.

Les cinq points de la promotion de la santé sont pratiquement tous mis en rapport avec les fondements scouts. Lorsque les 5 relations et les 7 méthodes sont vécus de manière équilibrées, une grande partie de la promotion de la santé est déjà atteinte. Certains points seront malgré tout expliqués ici.

---

### Le bien-être physique

---

#### Questions pour les responsables

---

- Quel est le besoin de mouvement chez les enfants ?
- De combien d'heures de sommeil ont-ils besoin ?
- Comment se protègent-ils des conditions météorologiques (froid, chaleur, pluie, soleil, neige, etc.) et de quel soutien ont-ils besoin dans ce domaine ?
- Quels doivent être les soins corporels et l'hygiène pour qu'ils restent en bonne santé ?
- Que faut-il faire à manger afin que ça soit équilibré mais bon en même temps ?

---

#### Indications pour les conseillers

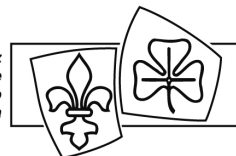
---

##### La fatigue

Dépasser la limite entre motiver et fatiguer est courant. Les enfants et les adolescents n'avouent pas leur fatigue la plupart du temps, par honte ou par peur. Il faut donc rester très attentif en tant que responsable. Les besoins et les performances dépendent de l'âge et du sexe. La maîtrise doit donc toujours se poser la question « qui sont nos participants ? », « Quels sont leurs besoins ? », « Quelle énergie peuvent-ils fournir ? ».

##### Le sommeil

Il est difficile de trouver un bon équilibre entre la vie de camp et assez de sommeil. Il est tout de même important de dormir suffisamment, non seulement pour les participants mais aussi pour les responsables. Les risques de se blesser augmente et l'ambiance diminue lorsque la fatigue se fait trop grande. Il faut faire attention, dans les programmes de camp, à ne pas lever les participants trop tôt (par exemple au lever du soleil) lorsque le soir d'avant ils se sont couchés tard (par exemple lors d'un jeu de nuit). Les jeunes enfants dorment particulièrement peu lors des premières nuits, ils sont trop agités pour s'endormir et se réveillent très tôt. Il faut donc leur donner la possibilité de dormir longtemps lors de la troisième ou quatrième nuit de camp, lorsqu'ils sont trop fatigués.



---

## Le bien-être psychique

---

### Questions pour les responsables

---

- Combien de moments de calmes ont besoin les enfants pour se reposer ? Et les responsables ?
  - Quand est-ce que les enfants se sentent stressé ? Et les responsables ?
  - À quelle fréquence les enfants ont-ils besoin de se retrouver entre eux ou seul ?
  - Quand est-ce qu'ils sont trop fatigués et quand est-ce qu'ils ne le sont pas assez ?
  - Comment et quand montrent-ils des sentiments ?
    - Comment expriment-ils leur peur ? Quand ont-ils peur ?
    - Comment expriment-ils leur colère ? Quand sont-ils en colère ?
    - Comment expriment-ils leur tristesse ? Quand sont-ils triste ?
- 

### Indications pour les conseillers

---

#### Rituels et traditions

Les baptêmes et rituels avec des mises à l'épreuve ou des défis sont très répandus chez nous. C'est souvent une source de fierté pour les enfants d'avoir réussi ces activités. Toutefois, ça peut être des expériences très négatives. Le fait d'avoir échoué dans une épreuve peut être honteux pour un enfant. Ces expériences peuvent être ressenties comme abaissant. Cela ne doit pas se produire. Le courage n'est qu'une partie de la personnalité que le scoutisme essaye de développer. Les participants devraient avoir la possibilité d'arrêter à tout moment une activité qu'il trouve désagréable. Il ne faut pas non plus qu'il soit puni pour cela ou qu'on se moque de lui. Dire non demande la plupart du temps plus de courage que de suivre le troupeau. Les enfants doivent être conscient qu'il leur est permis de dire « non » à chaque instant.

#### Renforcer la capacité à décider par soi-même

La capacité d'atteindre ses propres buts, de vivre ses convictions ou de surmonter des difficultés peut être encouragée. Entre autres, par :

##### Réagir spontanément :

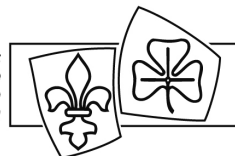
- Faire confiance
- Féliciter sincèrement
- Proposer son soutien, au lieu d'aider
- Dire des critiques constructives

##### Venir à bout de situations :

- Donner des tâches faisables
- Transmettre des responsabilités
- Demander l'avis pour prendre des décisions
- Proposer des concours

##### Être conscient de ses progrès :

- Mettre en place des rituels et des traditions
- Laisser du temps pour des réflexions
- Rendre des feedbacks ciblés



---

## Le bien être social

---

### Questions pour les responsables

---

- Comment les enfants peuvent-ils partager un groupe ?
  - Comment fortifier la solidarité dans un groupe (patrouille, sizaine, etc.) ?
  - Comment éviter qu'une personne soit mise à l'écart ?
- 

### Indications pour les conseillers

---

#### **Fortifier la solidarité d'un groupe**

Les points suivants peuvent être utiles pour renforcer la solidarité dans un groupe (patrouille, sizaine, etc.).

- Construire une identité commune: par exemple le nom de la patrouille, de la meute ou du groupe, avoir un habit en commun (un pull d'équipe, etc.)
- Poser des règles communes : par exemple convenir certaines règles et faire un pacte
- Trouver des solutions ensemble : par exemple accomplir une tâche qu'on aurait pas pu faire seul (construire un bivouaque, cuisiner ensemble, sport d'équipe)
- Réussir ensemble : par exemple donner des défis difficiles mais tout de même possibles

#### **Comment savoir si les participants se sentent bien?**

Il est important de demander aux enfants et aux adolescents s'ils se sentent bien. Que se soit dans le cadre d'une petite évaluation de la journée en utilisant un baromètre d'ambiance ou simplement en posant la question régulièrement au moment du repas.

Dès que l'on sent l'un des participant mal à l'aise, il est naturellement important d'entreprendre quelque chose au sein de la maîtrise mais aussi vers le participant, afin de lui permettre de pouvoir se sentir bien à nouveau.

#### **Autres ressources sur ce sujet**

Point fort de la Prévention → [www.prevention.msds.ch](http://www.prevention.msds.ch)