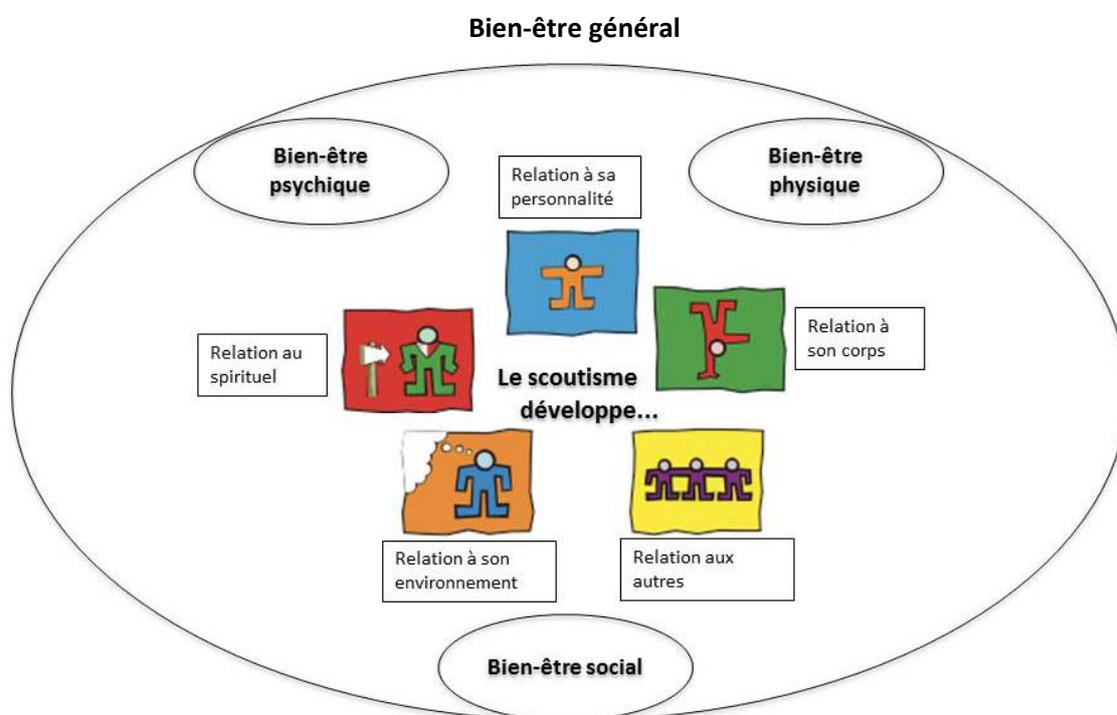


## Promotion de la santé – amélioration du bien-être général

Le thème „santé“ prend un rôle important dans le quotidien scout. Le programme dans les camps et les samedi après-midi est imprégné d'aspects concernant la santé. En planifiant le programme de manière ciblée selon les cinq relations et les sept méthodes, le bien-être général et par là, la santé des enfants et des jeunes, peut être amélioré.

La **promotion de la santé** a pour but que les gens se sentent bien dans leur peau. La santé est comprise comme générale. Ce qui signifie que le bien-être physique (corporel), psychique (âme) et social (sociétal) contribuent à la santé générale.



Les **trois aide-mémoires** suivants sont là pour t'aider à comprendre les besoins pour un bien-être général et comment, en tant que responsable, tu peux y contribuer et par conséquent encourager la santé de tes participants.

📄 Plus **d'informations, modèles de modules et check-lists** sont à ta disposition sur le site internet de l'association pour la promotion de la santé et la prévention primaire des dépendances chez les enfants et jeunes „Voilà“: [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch)

Pour la réalisation de ce dossier les sources suivantes ont été utilisées:

- Profil des branches, Affiche des fondements et dépliant sur les fondements. Téléchargements sous [www.msds.ch](http://www.msds.ch)
- Classeur Voilà et site internet [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch)
- Aide-mémoires du cours TOP MSDS 305-111 de Sandra Leber / Graffitti, Nicolò Serena / Efeu et Philipp Oesch / Akku.
- Perrig-Chiello, P. (1997) *Wohlbefinden im Alter: körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen*. Weinberg: Juventa.



## Bien-être physique – Relation à son corps



La relation à notre corps – comment nous le percevons, quelle relation nous avons à lui et comment nous en prenons soin etc. – influence notre bien-être physique (corporel) et par là notre santé globale.

### De quoi a-t-on besoin pour se sentir bien physiquement? Qu'est-ce qui empêche notre bien-être physique?

- De la détente et du calme
  - Du mouvement
  - Une alimentation saine
  - Des expériences avec nos sens
  - De l'activité propre
  - L'estime de soi
  - Des sentiments de plaisir
  - Notre propre sécurité
  - ...
- Le stress et des tensions
  - Le sentiment de faim
  - Une alimentation mauvaise et/ou insuffisante
  - La peur (le corps réagit sur des choses vécues)
  - Les douleurs
  - La non-observation de la sphère intime
  - Des accidents et attaques corporelles
  - La manipulation par autrui
  - ...

(Énumération non-exhaustive!)

### Voici comment le scoutisme peut influencer le bien-être physique de manière positive:

#### Réveiller la motivation de bouger

Les enfants et jeunes doivent lier l'activité physique avec du plaisir. Une question centrale devrait donc être l'augmentation de la motivation à bouger. Les camps scouts permettent de soutenir les enfants et les jeunes pour surmonter des résistances initiales et réveiller leur plaisir à l'activité physique. Les méthodes „jouer“ et la « vie en plein air » s'offrent pour l'amélioration de la volonté de bouger.



#### Encourager la relation à son corps

Les enfants et jeunes doivent agir de manière responsable avec leur corps. C'est pourquoi il faut les encourager à écouter les signaux donnés par leur corps et d'agir de manière plus sensible avec leurs ressources. A travers la méthode „progression personnelle“ les scouts offrent la possibilité de vivre ses propres limites et de les accepter, mais aussi de développer ses capacités.



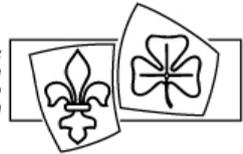
#### Proposer une alimentation équilibrée

Les enfants et les jeunes qui ont une alimentation équilibrée sont plus performants et ont plus d'énergie. Leurs connaissances et intérêts par rapport à une alimentation saine devraient donc être développés et encouragés. Les camps scouts donnent la possibilité de jouir de repas sains, goûteux et variés.

#### A prendre en compte pour la réalisation...

- Une offre de mouvements et de repas divers et variés augmente l'intérêt.
- L'adaptation des offres de mouvements et d'alimentation au thème du camp encourage les enfants à essayer des nouveautés.
- La limite entre motiver et surmener n'est pas toujours très claire. Les enfants et les jeunes n'osent parfois pas s'avouer le surmenage de peur ou de honte, ce qui demande l'attention et des réflexions directes de la part du responsable.
- Si la maîtrise ne prend pas à cœur son rôle d'exemple, les enfants et les jeunes ne seront pas non plus motivés à se bouger et à s'alimenter sainement.

\* Les besoins et les capacités sont donc dépendants de l'âge et de la branche. La maîtrise devrait toujours se poser les questions « qui sont nos participants ? », « quels sont leurs besoins ? », « quelles capacités ont-ils ? »...



## Bien-être psychique

### – Relation à soi / relation spirituelle



Une partie essentielle de notre santé globale est influencée par notre bien-être psychique, qui comprend la satisfaction avec sa propre vie, le sentiment de sa propre importance et le sentiment de maîtrise. La confrontation avec notre personnalité, nos relations spirituelles et nos valeurs peuvent contribuer à un bien-être psychique.

### De quoi a-t-on besoin pour se sentir bien psychologiquement?

- Une évaluation personnelle positive de sa vie.
- Des buts, des tâches et la recherche de défis contribuent au sentiment d'importance.
- Le sentiment de contrôle
  - ✧ ...sur son propre environnement (par ex. De pouvoir décider soi-même)
  - ✧ La possibilité de façonner la vie selon nos besoins
  - ✧ Penser et agir de manière autonome

Le **sentiment de contrôle** dépend entre autres fortement de la confiance qu'a quelqu'un en ses propres capacités, donc du sentiment d'être capable d'atteindre un but souhaité ou de pouvoir surmonter des difficultés. Cette persuasion par rapport à ses propres capacités définit comment les gens ressentent, pensent, se motivent et agissent.

### Comment les scouts peuvent-ils renforcer la confiance des enfants et des jeunes par rapport à leurs capacités, leur donner le sentiment d'importance et par conséquent améliorer le bien-être psychique ?

Donner la possibilité de participer aux décisions, transmettre de la responsabilité et encourager la progression personnelle en...

...créant des situations spécifiques:



- Pour poser des tâche/défis réalistes
- Proposer des concours

..réagissant spontanément et bien:

- Encourager
- Féliciter sérieusement
- Proposer son soutien, au lieu d'imposer son aide
- Donner des retours concrets (se basant sur des situations concrètes)
- Critiquer de manière constructive

...rendant conscient des progrès:

- Utiliser les rituels et traditions
- Donner des temps de réflexion
- Donner des feedback ciblés



**\* Pour le quotidien scout, cela signifie que les participants devraient toujours être stimulés de différentes manières! On peut le vérifier à l'aide de la check-list de Voilà (voir verso)**



## Bien-être social – Relation aux autres



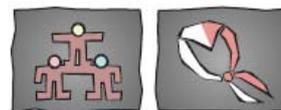
La relation aux personnes qui nous entourent contribue à notre bien-être social et, par conséquent, à notre santé globale. Le bien-être social comprend tout autant l'indépendance par rapport à d'autres personnes, que l'appartenance à des groupes sociaux. Le bien-être au sein de grands et petits groupes joue un rôle essentiel.

### De quoi a-t-on besoin pour se sentir bien socialement ?

- Une relation de confiance envers une personne de référence
- D'être le bienvenu dans un groupe
- De se sentir valorisé et pris au sérieux
- De pouvoir s'investir et régler des conflits
- D'avoir de l'autorité dans de grands et petits groupes

### Comment les scouts peuvent contribuer de manière positive au bien-être social ?

la relation aux autres personnes est marquée par la vie en petits groupes et par les rituels et traditions.



La loi et la promesse posent les règles du jeu pour la vie ensemble.

### Vivre ensemble

Les enfants et les jeunes ont la possibilité aux scouts de vivre ensemble avec des personnes du même âge, de se façonner et de participer à beaucoup d'expériences communautaires. Ceci renforce la formation de personnalités saines, réveille des ressources et renforce le sentiment d'appartenance et d'être le bienvenu dans un groupe. Non moins important, souvent des amitiés pour la vie y sont développées !

### Encourager le travail d'équipe

En choisissant de manière intelligente les jeux et les activités, les enfants et les jeunes apprennent à connaître les forces et les faiblesses de chacun dans un groupe, à les appréhender et à atteindre un but ensemble. On peut créer des possibilités pour les différents membres du groupe de s'expliquer, de régler des conflits, de percevoir les autres et de renforcer sa manière de s'affirmer.



### Encourager la communication

Les enfants et les jeunes obtiennent la possibilité d'exercer l'expression de leurs besoins envers d'autres, et dans un groupe, et d'accorder les différents besoins à un besoin commun. Ils apprennent à faire des compromis.