

S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus Covid-19



Guide d'animation

Table des matières

Introduction	1
Présentation du guide	2
Séquence 1 : Quels sont les ressentis, les vécus, les préoccupations du groupe liés à la thématique ?	5
Qu'évoque pour vous le mot coronavirus ?	5
Que suscite chez vous l'évocation de l'épidémie de coronavirus (Covid-19) ?	5
Que connaissez-vous de la maladie à coronavirus (Covid-19) ?	5
Séquence 2 : Le coronavirus Covid-19 (symptômes, propagation, recommandations)	6
2.1 C'est quoi le coronavirus (Covid-19) ?	6
C'est quoi un virus ?	6
C'est quoi le virus Covid-19 ?	7
Quels sont les symptômes, les signes ?	7
Comment le virus se propage-t-il ?	7
Quels sont les risques ?	7
Qui sont les personnes à risques ?	7
Quel est le traitement ?	8
2.2 Quelles sont les principales recommandations et pourquoi existent-elles ? ...	8
Quelles sont les recommandations pour empêcher la propagation du coronavirus (Covid-19) ?	8
Pourquoi ces recommandations existent-elles ?	9
Séquence 3 : Recommandations : réfléchir et agir	10
3.1 Les recommandations : Concrètement, comment faire ?	10
Que signifie cette recommandation ?	10
Comment se laver les mains ?	11
Comment tousser ou éternuer ?	11
3.2 Les recommandations : Facile ou difficile ?	12
Quels sont les freins et les leviers à cette recommandation ?	12
Comment lever les freins face à cette recommandation ?	12
Séquence 4 : Trier les informations	13
Où trouve-t-on des informations sur l'épidémie ?	13
Quelle est la différence entre un fait et une opinion ?	13
Quelles sont les questions à se poser pour reconnaître une information « fiable » ?	14
Séquence 5 : Discussion sur les effets du phénomène d'épidémie sur le vivre-ensemble	15
Depuis l'épidémie, qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien, votre rapport aux autres, dans la société ?	15
Que pouvons-nous faire pour combattre ces effets négatifs, individuellement et collectivement ?	16
Séquence 6 : Distribution des ressources	17
Séquence 7 : Avec quoi je repars ?	19
Qu'est-ce qui vous a marqué lors de l'animation ?	19
Qu'est-ce que l'animation vous a apporté ?	19
Qu'allez-vous mettre en place à la suite de cette animation ?	19

Introduction

La maladie à coronavirus 2019 ou COVID-19 est une maladie infectieuse émergente provoquée par un virus corona, responsable d'une épidémie mondiale ayant débuté en décembre 2019 en Chine centrale et en février 2020 en Belgique.

Le virus a la faculté de se propager très vite. Il n'y a, à l'heure actuelle, aucun vaccin permettant de le prévenir. Les gestes et dispositions préventifs sont donc les seuls moyens pour contenir la propagation du virus et éviter une saturation des services de soins. Il est donc essentiel que chaque citoyen·ne puisse connaître les symptômes, alerter au bon moment sans surréagir et respecter les gestes recommandés.

De nombreuses informations sont disponibles via les médias classiques et numériques. Toutefois, cette information n'est pas toujours adaptée et accessible à tout le monde. Il n'est, par ailleurs, pas évident pour tout un chacun de faire le tri dans cet océan d'informations parfois contradictoires, parfois fausses. Les informations véhiculées peuvent aussi susciter de l'inquiétude et de l'angoisse chez certaines personnes.

Qu'est-ce que la maladie à Coronavirus ? Quels en sont les symptômes ? Comment se propage le virus ? Quels sont les gestes à adopter ? Pourquoi faut-il suivre les recommandations ? Comment peut-on les mettre en œuvre ? Quels sont les effets de l'épidémie dans son quotidien ? Comment trier les informations la concernant ?

S'adressant à des professionnel·les et volontaires relais de première ligne, cet outil répond à ce besoin d'information adaptée et d'expression sur le sujet. Il offre des repères pédagogiques pour mener auprès de petits groupes de personnes une ou plusieurs animations sur l'épidémie de coronavirus (Covid-19).

Ce fichier s'insère dans une boîte à outils plus large proposant une série de supports d'information et de sensibilisation disponibles sur le site coronavirus.brussels et dont vous trouverez les références dans le document.

La grande majorité des ressources et références présentées sont valables pour la Belgique. Néanmoins, certaines ressources (sites, numéros de téléphone) se réfèrent particulièrement à la Région de Bruxelles-Capitale.

Présentation du guide

Objectifs

Ce guide vise à soutenir une animation portant sur la maladie à coronavirus (Covid-19) faisant l'objet d'une épidémie mondiale. L'animation peut permettre à ses participant·es de :

- Exprimer leur vécu et ressenti par rapport à l'épidémie et les informations qui sont véhiculées à son propos ;
- Prendre connaissance des gestes et comportements préventifs, de leur sens et importance ;
- Augmenter leurs connaissances de base sur le coronavirus (Covid-19), ses symptômes et sa propagation ;
- Renforcer leurs compétences d'accès et d'évaluation de l'information concernant le coronavirus (Covid-19) ;
- Mener une réflexion sur les effets de l'épidémie sur le « vivre ensemble » (anxiété, stigmatisation, lien social...).

Publics visés

Ce guide s'adresse à des professionnel·les, volontaires, relais qui agissent et communiquent auprès de groupes (animation, atelier, formation, groupe de parole...) dans des secteurs tels que la promotion de la santé, la cohésion sociale, les services ambulatoires, l'enseignement, l'alphabétisation, l'éducation permanente, l'insertion socioprofessionnelle, les CPAS, l'éducation thérapeutique...

Dynamique

Les séquences d'animation reposent sur une pédagogie active partant, autant que possible, des savoirs et ressentis des participant·es. Les séquences proposées alternent des moments d'information et de discussion. Des activités ludiques et pratiques peuvent être insérées dans ce programme (elles se retrouvent dans des encadrés).

Points d'attention pour l'animateur ou l'animatrice

Ce guide a vocation à offrir des points de repères pour une animation. Libre à l'animateur ou à l'animatrice d'**y puiser les éléments** (au sein des séquences imaginées) qui lui semblent les plus **pertinents** et en accord avec les attentes, besoins et réalité du groupe (maîtrise de la langue, connaissances existantes, moyens d'action disponibles...), ainsi qu'avec son contexte d'intervention (temps, lieu, possibilités d'interaction...). Il n'est donc pas indispensable de réaliser l'ensemble des séquences.

La posture de l'animateur·rice, le ton et la dynamique de l'animation doivent permettre à la fois de **conscientiser** les personnes sur le thème et de les **ras-surer** à travers des moyens d'action concrets. Il ne s'agit pas ici de prendre un rôle de spécialiste de la santé mais bien de partager une série de ressources et de réflexion.

Tout au long du guide, l'animateur·rice pourra trouver des références de ressources (informations, visuels, supports à distribuer) et des liens internet vers celles-ci, qui pourront soutenir son intervention. Il est important que l'animateur·rice prennent un temps pour consulter ces ressources.

En effet, plusieurs informations incorrectes ou non validées peuvent être amenées par les participant·es. L'animateur·rice se préparera à cette éventualité en consultant les ressources proposées.



L'animateur·rice veillera à organiser les interactions au sein de son groupe **en accord avec les recommandations sanitaires des autorités publiques.**

Il est préférable d'éviter les configurations d'animation où les personnes sont trop nombreuses et proches physiquement ainsi que les échanges d'objets. C'est pourquoi lors des séquences d'animation, nous n'avons pas proposé de supports physiques (cartes, imagiers...).

Points d'attention pour la structure accueillant l'animation

Pour pouvoir réaliser la séance dans des conditions de sécurité optimale, il est indispensable que la structure qui accueille l'animation applique autant que possible les mesures permettant d'empêcher la propagation du virus Covid-19.

Voici les recommandations :

- Afficher les recommandations du Service public fédéral Santé publique ([lien](#)).

- Rendre disponible un évier et du savon pour le lavage des mains ou à défaut mettre à disposition une solution hydroalcoolique.
- Inviter les participant·es à se laver les mains avant l'animation.
- Rendre disponibles des mouchoirs en papier (usage unique) et des poubelles fermées afin de les jeter après usage.
- Aérer les locaux avant et après l'animation (en cas de séance longue, prévoir des pauses qui permettent une aération).
- Prévoir un espace assez grand afin que les personnes ne soient pas trop proches ou limiter le nombre de personnes au sein du groupe.
- Veiller à bien nettoyer les surfaces lisses du mobilier qui pourraient entrer en contact avec les mains des personnes (tables, poignées de porte...).
- Inviter les personnes qui présentent un état grippal à rentrer chez elle et à appeler un médecin.
- Inviter les personnes à se saluer sans contact ou à travers une interaction alternative.

Le contenu du guide et les recommandations qu'il présente ont été validés le 12 mars 2020. Il est essentiel que les responsables de l'animation se tiennent informé·es des éventuelles nouvelles dispositions émises par les autorités publiques.

Séquence 1 :

Quels sont les ressentis, les vécus, les préoccupations du groupe liés à la thématique ?



Objectifs

- Recueillir les ressentis liés à la thématique et aux informations qui sont véhiculées à son propos
- Recueillir les attentes, les vécus et les préoccupations liés à la thématique
- Estimer les connaissances déjà présentes dans le groupe



Matériel

Feuille, flipchart, tableau blanc, marqueurs



Durée estimée

15 minutes

→ Cette étape est un préalable qui permet à l'animateur·rice d'introduire la thématique du coronavirus (Covid-19) et de relever les ressentis, les vécus du groupe mais aussi ses connaissances et ses premières questions. Elle ou il est important que chacun·e puisse s'exprimer une première fois sur le sujet. Si des questions précises émergent déjà, l'animateur·rice peut les noter en précisant qu'on pourra tenter d'y répondre plus tard.

Déroulement

L'animateur·rice propose aux participant·es de s'exprimer librement autour du mot « coronavirus » (noté au tableau ou sur une feuille flipchart). Il note leurs réponses sous forme de mots-clés sur un tableau. Il laisse le groupe s'exprimer jusqu'à ce que les idées s'épuisent. Une fois l'exercice de recueil terminé, il peut être intéressant de garder le résultat produit visible pour l'ensemble du groupe. L'animateur·rice pourra faire référence aux mots exprimés par les participant·es dans la suite de l'animation.

Qu'évoque pour vous le mot coronavirus ?

Que suscite chez vous l'évocation de l'épidémie de coronavirus (Covid-19) ?

Que connaissez-vous de la maladie à coronavirus (Covid-19) ?

Séquence 2 :

Le coronavirus Covid-19 (symptômes, propagation, recommandations)



Objectifs

- Transmettre des informations générales sur le coronavirus (Covid-19), les symptômes qui y sont liés et la manière dont il se propage
- Transmettre des informations sur les publics vulnérables et sur les risques individuels et collectifs
- Transmettre les informations concernant les principales recommandations (gestes de prévention) et échanger sur le sens de celles-ci



Matériel

Des supports visuels ou audiovisuels à télécharger
(en fonction des possibilités)



Durée estimée

45 minutes

→ Cette séquence peut être adaptée en fonction des connaissances du groupe. Elle constitue l'élément principal d'une animation centrée sur la transmission d'informations. Elle se subdivise en deux parties : la première partie est dédiée au coronavirus Covid-19 (symptômes, propagation, traitement...) et la seconde, aux moyens d'éviter sa propagation.

2.1 C'est quoi le coronavirus (Covid-19) ?

Déroulement

L'animateur·rice pose au groupe les questions ci-dessous et complète les réponses afin que chacun·e dispose des informations principales.

C'est quoi un virus ?

- Un virus est un **microbe** qui existe dans notre organisme et qui est responsable de maladies.
- La plupart du temps, **notre corps se défend seul** contre les virus.
- Les virus ne sont pas des bactéries. **Les antibiotiques ne sont pas efficaces** pour les combattre.
- Un virus ne se propage pas seul, il passe par des **intermédiaires** : des personnes, des animaux, des objets.

C'est quoi le virus Covid-19 ?

- La maladie à coronavirus 2019 (Covid-19) est une **maladie infectieuse** provoquée par un virus de type corona (en forme de tête couronnée).
- Il est responsable d'une **épidémie** mondiale ayant débuté en décembre 2019 en Chine centrale et en février 2020 en Belgique.
- Ce virus a la faculté de se **propager très vite**.

Quels sont les symptômes, les signes ?

- Le coronavirus (Covid-19) peut provoquer une infection respiratoire aiguë généralement caractérisée par de la **fatigue**, de la **fièvre**, de la **toux** ainsi que des **difficultés à respirer**.
- Ce sont des symptômes (signes) comparables à ceux de la **grippe** saisonnière ou d'un **gros rhume**.
- Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent **aucun symptôme** (signe) et se sentent bien.

Comment le virus se propage-t-il ?

- Le coronavirus (Covid-19) est transmis par des **personnes déjà atteintes** par le virus ou porteuses du virus sans avoir de symptômes.
- Le virus se propage d'une personne à l'autre par **voie aérienne**, via des gouttelettes respiratoires rejetées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne éternue ou tousse.
- Ces gouttelettes peuvent aussi se transmettre par des **contacts rapprochés** avec des personnes atteintes par le virus (poignées de mains, embrassades...).
- Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des **objets** et des **surfaces lisses** (rampes d'escalier, poignées de porte, tables...) autour des personnes atteintes. On peut avoir le coronavirus (Covid-19) si on touche ces objets et surfaces lisses (dans une période de 3 heures après la contamination) et si on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux.

Quels sont les risques ?

- La plupart des personnes **guérissent sans** avoir besoin de **traitement** particulier.
- Dans les cas les plus graves touchant les personnes plus fragiles et à risque, l'infection peut entraîner de **graves problèmes de santé** tels qu'une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère, une insuffisance rénale, voire la mort.

Qui sont les personnes à risques ?

- Les **personnes âgées** semblent plus fragiles.
- Les **personnes ayant d'autres problèmes de santé** comme de l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou pulmonaires ou le diabète sont plus fragiles face au coronavirus (Covid-19).

Quel est le traitement ?

- Les **antibiotiques** sont **inefficaces** contre le virus.
- Pendant l'infection liée au virus, certains **médicaments** peuvent agir sur la fièvre, la douleur, la toux... Ils soulagent les symptômes mais ne tuent pas le virus.
- Il n'y a, aujourd'hui, **pas de vaccins** pour le prévenir. C'est le corps qui, lui-même, se bat contre le virus.

2.2 Quelles sont les principales recommandations et pourquoi existent-elles ?

Déroulement

Dans un **premier temps**, l'animateur·rice part des connaissances du groupe sur les différentes recommandations existantes et complète les propos avec les informations manquantes.

Quelles sont les recommandations pour empêcher la propagation du coronavirus (Covid-19) ?

- *En Belgique, il y a 5 mesures communiquées officiellement par les pouvoirs publics*
 - Évitez tout contact rapproché (serrer les mains ou faire la bise)
 - Lavez-vous régulièrement les mains (avec du savon ou une solution hydroalcoolique)
 - Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le (dans une poubelle fermée)
 - Toussez ou éternuez dans votre coude (si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main)
 - Restez à la maison si vous êtes malade
- *Des recommandations supplémentaires existent notamment celles de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)*
 - Évitez autant que possible de vous toucher les yeux, le nez et la bouche
 - Gardez les objets et les surfaces propres
 - Évitez les contacts avec des personnes malades
 - Évitez les foules
 - Évitez si possible de voyager dans les zones infectées
- *Si vous avez les symptômes*
 - Appelez votre médecin généraliste en signalant vos symptômes.
 - Ne vous rendez pas dans sa salle d'attente ni aux urgences.
 - Si vous n'avez pas de médecin généraliste, appelez le 02/201 22 22 ou visitez le site doctorbrussels.be.

Dans un **second temps**, l'animateur·rice invite le groupe à réfléchir sur le sens de ces recommandations, d'un point de vue individuel et collectif.

Pourquoi ces recommandations existent-elles ?

- Ces gestes sont les seuls moyens d'éviter la maladie.
- Ils permettent d'éviter de contaminer son entourage et les personnes rencontrées au quotidien.
- Ils permettent de protéger les personnes vulnérables et qui présentent plus de risques pour leur santé.
- Ces recommandations sont les mêmes que pour d'autres maladies virales.
- Elles ont révélé leur efficacité pour limiter les contaminations et donc la propagation du virus.
- Suivre ces recommandations permet d'éviter la saturation du système de soins (lits d'hôpital, réserve de médicaments, disponibilité du personnel soignant, capacités de dépistage) en cas de propagation intense de la maladie.
- Suivre ces recommandations permettra à terme de soigner les patients qui ont besoin prioritairement de soins.
- Ces gestes sont nécessaires pour ralentir la propagation du coronavirus (Covid-19) dans le pays et dans le monde.

Ces gestes permettent de se protéger et de **protéger les autres**.

Ressources

- Site du Service public fédéral Santé publique www.info-coronavirus.be
- Site de la Région de Bruxelles-Capitale coronavirus.brussels
- La [vidéo](#) sur les recommandations des autorités publiques francophones en Belgique
- Les [affichettes](#) de recommandations en 10 langues disponible sur le site de la Région de Bruxelles-Capitale coronavirus.brussels
- La [publication](#) Bruxelles Santé Info n°37 spécial Coronavirus
- Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé ([OMS](#)) pour le grand public
- Les questions-réponses de l'[OMS](#)
- La [vidéo](#) de l'OMS à propos des recommandations grand public
- Le dossier informatif de la [rtbf](#) avec une infographie sur les symptômes et les gestes « barrières »
- Le clip vidéo explicatif sur la propagation de l'[Agence France Presse](#)

Séquence 3 :

Recommandations : réfléchir et agir



Objectifs

- Permettre une meilleure compréhension des recommandations et donner des clés pour les mettre en application
- Prendre conscience des leviers et des freins à l'application des recommandations
- Identifier les moyens pour lever ces freins (individuellement et collectivement)



Matériel

Des supports visuels ou audiovisuels à télécharger, du savon et un lavabo (en fonction des possibilités), feuille flipchart, tableau blanc et marqueurs (pour la partie 2)



Durée estimée

40 minutes

→ Cette étape d'animation se divise en deux parties :

- Les recommandations : Concrètement, comment faire ?
- Les recommandations : Facile ou difficile ?

L'animateur·rice décidera des éléments qu'il ou elle souhaite traiter et/ou approfondir en fonction de l'intérêt du groupe, de ses connaissances et du temps disponible.

3.1 Les recommandations : Concrètement, comment faire ?

Déroulement

Dans un **premier temps**, l'animateur·rice invite le groupe à décrypter certaines recommandations et à réfléchir à ce qu'elle recouvre concrètement ainsi qu'à leur mise en application dans la vie quotidienne.

Que signifie cette recommandation ?

Par exemple, une personne lit la recommandation « *Lavez-vous régulièrement les mains* ». L'animateur·rice sollicite la réponse du groupe à la question suivante : *Que veut dire régulièrement ?* Elle ou il complète les réponses permettant de contextualiser cette information. Par exemple : « *Ça dépend de ce qu'on fait : si on reste à la maison tout seul, il est évident qu'on ne va pas être contaminé par*

quelqu'un d'autre. Mais à partir du moment où l'on sort, où l'on touche des choses que d'autres ont touchées avant nous, là il y a un risque ».

L'animateur·rice peut réaliser le même exercice avec les recommandations suivantes :

- Évitez tout contact rapproché
- Toussez ou éternuez dans votre coude
- Gardez les objets et les surfaces lisses propres

Dans un **second temps**, l'animateur·rice peut montrer certains gestes recommandés en s'appuyant sur les ressources téléchargeables.

Comment se laver les mains ?

En fonction des possibilités, les personnes peuvent s'entraîner en suivant les consignes. Le temps recommandé pour le lavage des mains est de 40 à 60 sec. Des vidéos ou supports visuels peuvent être montrés.

Comment tousser ou éternuer ?

L'animateur·rice montre le geste ou une vidéo du geste.

Salut'anim

L'animateur·rice peut proposer de réfléchir collectivement à des manières de se saluer tout en respectant les recommandations : *Comment pourrions-nous nous saluer sans se serrer la main, sans se faire la bise ou l'accolade ?*

Ressources

- La [vidéo](#) sur les recommandations des autorités publiques francophones en Belgique
- L'[affichette](#) « Comment se laver les mains » du Bruxelles Santé Info n°37 spécial Coronavirus
- Une [vidéo](#) du Figaro montrant le lavage des mains
- Un article de la [rtbf](#) documentant le lavage des mains
- Une [vidéo](#) des autorités de santé suisse montrant les gestes pour éternuer et tousser
- Un article de [slate.fr](#) montrant la nécessité d'éternuer et de tousser dans le coude
- Un article du [huffingtonpost.fr](#) montrant une solution amusante pour se laver les mains
- Une vidéo de l'[obs.fr](#) sur les salutations sans risques

3.2 Les recommandations : Facile ou difficile ?

Déroulement

L'animateur·rice choisit une des cinq recommandations principales. Le groupe est séparé en deux. L'un des sous-groupes va questionner les leviers qui peuvent favoriser l'application de cette recommandation, l'autre, les freins à son application.

Quels sont les freins et les leviers à cette recommandation ?

Par exemple, pour la recommandation, « Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le dans une poubelle fermée », il n'est pas toujours évident d'avoir une poubelle à proximité.

De manière générale, les freins et leviers qui pourront être cités peuvent être de l'ordre des représentations sociales, du budget disponible, de la mobilité, de l'environnement, des modes de vies.

Chaque sous-groupe fait part de sa réflexion. L'animateur·rice note les idées au tableau en rassemblant celles qui sont en lien (freins ou leviers).

Comment lever les freins face à cette recommandation ?

Ensuite, pour chaque frein relevé, l'animateur·rice demande au groupe *Comment dépasser ce frein ?* Il peut susciter les réponses à travers trois niveaux : celui de la personne et de son proche entourage, du groupe et de la collectivité et enfin de la société dans son ensemble.

Par exemple, les solutions relatives aux difficultés d'utilisation d'un mouchoir en papier unique pourraient être, d'avoir un sachet en plastique dans lequel placer le mouchoir en attendant de trouver une poubelle, de mettre en place dans la structure d'accueil des poubelles fermées à disposition...

Action collective

L'animateur·rice peut proposer au groupe de se mobiliser pour trouver des solutions collectives au sein de la structure qui accueille l'animation.

Quelles actions pouvons-nous mettre en place collectivement ?

Comment adapter nos lieux de vie, nos lieux de travail, nos lieux d'animation ? Par exemple, le groupe pourrait créer sa propre affiche de recommandations à partir de différents éléments traités durant l'animation.

Séquence 4 :

Trier les informations



Objectifs

- Renforcer les capacités des personnes à faire le tri dans les informations véhiculées à propos de l'épidémie de coronavirus (Covid-19)
- Renforcer leur esprit critique en différenciant les faits des opinions



Matériel

Feuille flipchart, tableau blanc et marqueurs



Durée estimée

40 minutes

→ Cette séquence d'animation invite le groupe à mener une réflexion sur les types d'information véhiculées à propos de l'épidémie de coronavirus et les sources d'information par lesquelles elles nous parviennent. Trois moments composent cette séquence.

Déroulement

L'animateur·rice pose une première question concernant les sources d'information.

Où trouve-t-on des informations sur l'épidémie ?

Les sources d'information concernant le coronavirus sont multiples : les sites d'information, les réseaux sociaux, la radio, la télévision, les journaux et magazines mais aussi l'entourage et les professionnels que l'on rencontre. Les informations sont multiples et de qualités variables. Elles sont parfois contradictoires, non-cohérentes entre elles voire fausses.

Il est d'abord important que les participant·es puissent avoir quelques clés pour distinguer ce qui relève d'un fait établi de ce qui relève d'une opinion ou d'un témoignage. L'animateur·rice les invite à réfléchir à la question suivante, en complétant les apports des participant·es avec les éléments de définition ci-dessous.

Quelle est la différence entre un fait et une opinion ?

- Les faits peuvent être vérifiés et prouvés (notamment scientifiquement). Ils ne dépendent pas de l'auteur·rice de l'information, et ne varient pas d'une personne à l'autre.
- Les opinions, quant à elles, ne peuvent pas être prouvées ni vérifiées. Elles représentent la façon de penser d'une personne. Elles peuvent être sujettes à discussion. Basées sur des idées, des croyances et des jugements propres à la personne, elles dépendent de l'auteur·rice de l'information.

Les opinions, anecdotes, témoignages et conseils de personnes peuvent être utiles, mais ils peuvent aussi contenir de fausses informations et/ou des informations qui ne s'appliquent pas à la situation actuelle et/ou aux spécificités de chaque pays.

La dernière partie de la séquence propose de partager des clés pour s'assurer de la fiabilité d'une information trouvée sur internet. On entend par fiabilité, une information en laquelle on peut avoir confiance. L'animateur·rice relève d'abord dans le groupe les éléments de réponse à la question suivante.

Quelles sont les questions à se poser pour reconnaître une information « fiable » ?

L'animateur·rice pourra citer les éléments de réponse suivants :

- Qui est l'auteur·rice de l'information ?
- L'information est-elle confirmée par d'autres sources ?
- De quand date l'information ?
- Les sources de l'information sont-elles identifiables ?
- Pourquoi l'information est-elle publiée (informer, influencer l'opinion, vendre un produit) ?

Il est toujours important de croiser les informations obtenues et de ne pas se limiter à une seule source d'information, surtout s'il s'agit d'un site commercial ou de conseils provenant de personnes sans expertise dans le domaine.

Mythe ou réalité ?

L'animateur·rice peut proposer au groupe de se positionner sur certaines affirmations à propos du coronavirus (Covid-19) en s'appuyant sur le contenu du site de l'Organisation mondiale de la santé. Selon vous, cette information est de l'ordre du mythe ou de la réalité ?

Ressources

- La page du site de l'Organisation Mondiale de la Santé sur les idées reçues à propos du coronavirus (Covid-19)
- Une fiche d'information de Cultures&Santé : Comment accompagner un groupe à évaluer l'information pour la santé sur le Web ?
- Un article de la rtbf sur les idées reçues à propos du coronavirus (Covid-19)

Séquence 5 :

Discussion sur les effets du phénomène d'épidémie sur le vivre-ensemble



Objectifs

- Créer un espace de réflexion et de discussion sur les effets que le phénomène d'épidémie peut produire sur le vivre ensemble



Matériel

Feuille flipchart, tableau blanc et marqueurs



Durée estimée

30 minutes

→ Cette séquence d'animation invite le groupe à mener une discussion sur les effets produits par le phénomène d'épidémie en ce qui concerne le vivre ensemble. Cette réflexion peut se décliner aux niveaux individuel et collectif, sur les constats et les solutions.

Déroulement

L'animateur·rice lance une première question sur les changements quotidiens que le phénomène d'épidémie a provoqué.

Depuis l'épidémie, qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien, votre rapport aux autres, dans la société ?

L'animateur·rice recueille les réponses qu'elle ou il pourra compléter avec certains éléments mentionnés en début d'animation (par exemple, lors de la séquence 1). Les éléments apportés par les participant·es pourront être classés dans deux catégories par l'animateur·rice :

- Le niveau individuel : les manières de se saluer, la présence d'un sentiment de peur et d'anxiété, la difficulté à gérer la surcharge d'information, la méfiance vis-à-vis de certaines personnes ou de certaines informations...
- Au niveau collectif : l'annulation de certains événements, les dispositions préventives prises sur mon lieu de travail, la stigmatisation de certaines communautés, la surmédiatisation...

L'animateur·rice propose ensuite de réfléchir aux solutions en lançant à travers la question suivante :

Que pouvons-nous faire pour combattre ces effets négatifs, individuellement et collectivement ?

- Le niveau individuel : limiter les sources d'information que je consulte, suivre les recommandations me permettant d'avoir un pouvoir d'action personnel sur la situation, envisager la situation comme momentanée et exceptionnelle...
- Au niveau collectif : améliorer l'accès à des informations de qualité, sensibiliser aux phénomènes de discrimination, utiliser les nouvelles technologies pour maintenir un lien social à distance avec les personnes confinées...

Une inquiétude croissante... pourquoi ?

Ce type d'épidémie réveille, généralement, au sein de la population des sentiments de peur, d'angoisse ou d'anxiété. Ces sentiments sont, en général, difficiles à maîtriser ou à rationaliser. Les raisons qui font naître ces sentiments sont multiples et touchent notamment à la représentation de la médecine moderne du XXI^e siècle, souvent vue comme toute puissante. Il est difficile de se raisonner alors que les professionnel·les et expert·es de la santé sont eux·elles-mêmes face à des inconnues et se trouvent dans des situations d'incertitude. La surmédiatisation de ce genre d'événements et la circulation de « fake news » les concernant peuvent également accroître nos inquiétudes, mais également l'enchaînement de mesures drastiques.

Ressources

- Un article du [Huffingtonpost.fr](https://www.huffingtonpost.fr) sur le vivre ensemble (en lien avec la peur)
- Un article du [Huffingtonpost.fr](https://www.huffingtonpost.fr) sur les modifications des relations sociales

Séquence 6 : Distribution des ressources



Objectifs

- Proposer des supports papiers aidant la mémorisation des informations
- Proposer des ressources facilitant le passage à l'action et permettant de sensibiliser l'entourage
- Proposer des adresses internet permettant d'avoir les dernières informations mises à jour



Matériel

Les supports à distribuer



Durée estimée

15 minutes

→ Cette séquence doit permettre aux participant·es de repartir avec des supports récapitulant les informations importantes amenées durant l'animation et à avoir sous la main.

Déroulement

L'animateur·rice distribue :

- Le n° 37 du [Bruxelles Info Santé](#) sur le Coronavirus disponible en téléchargement
- L'affichette du SPF Santé publique (disponible en [plusieurs langues](#)) et qui présente les recommandations officielles principales
- Les infographies pouvant constituer des aide-mémoires (pour le lavage des mains, les recommandations de base, les symptômes...) comme celle de la [rtbf](#).

Elle ou il laisse le temps aux participant·es de les découvrir et reste disponible pour toute information les concernant.

L'animateur ou l'animatrice pourra renseigner le site [www.info-coronavirus.be](#) en expliquant qu'il s'agit du site officiel des autorités publiques belges pour obtenir les informations les plus récentes et validées scientifiquement, comme de possibles nouvelles recommandations. Pour des informations spécifiques à la Région de Bruxelles-Capitale, elle ou il référencera le site [coronavirus.brussels](#).

Les participant·es ont également la possibilité de poser des questions par mail à info-coronavirus@health.fgov.be ou par téléphone en composant le numéro 0800/14 68 90.

L'animateur·rice rappelle qu'en cas de symptômes, il est nécessaire d'appeler son médecin généraliste ou d'appeler le 02/201 22 22 ou de visiter le site doctorbrussels.be.

L'animateur·rice invite les participant·es à communiquer ces informations dans leur entourage.

Cette séquence peut être combinée avec la séquence évaluative ou les séquences informatives correspondantes.

Séquence 7 : Avec quoi je repars ?



Objectifs

- Evaluer les effets de l'animation



Durée estimée

15 minutes

→ Il est important de prévoir un minimum de 15 minutes au terme de l'animation pour questionner le groupe sur ce qu'il a pu expérimenter au cours de celle-ci et sur les apports de celle-ci.

Déroulement

L'animateur·rice peut lancer la discussion en choisissant parmi les questions ci-dessous. Afin de réguler la prise de parole, l'animateur·rice peut proposer un tour de table afin que chacun·e puisse s'exprimer.

Qu'est-ce qui vous a marqué lors de l'animation ?

- Quelles sont vos impressions et ressentis à la suite de cette animation ?
- Qu'avez-vous appris, découvert au cours de l'animation ?

Qu'est-ce que l'animation vous a apporté ?

- Un changement de regard sur une question ?
- Une prise de conscience ?
- Des trucs et astuces, des idées, de nouvelles informations, des ressources ?

Qu'allez-vous mettre en place à la suite de cette animation ?

- Qu'allez-vous transmettre à vos proches ?
- Qu'est-ce qui vous sera utile dans votre vie quotidienne ?

Éditeur responsable
Denis Mannaerts
Rue d'Anderlecht 148 - 1000 Bruxelles
Promotion de la santé 2020
D/2020/4825/1

Ce guide a été réalisé par Cultures&Santé en collaboration avec Question Santé et avec le soutien de la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale.

