

GUIDE

ARC-EN-CIEL DES DÉTERMINANTS

SALTO

TABLE DES MATIÈRES

4 Introduction

6 Carte d’identité de l’outil

7 Repères et théorie

9 Pistes d’animation

13 Plus d’infos sur le service

14 Sources

INTRODUCTION

En tant que nouvel opérateur en promotion de la santé mentale, Salto a passé ses premiers mois à étudier le terrain pour apprendre à connaître la population et ses besoins. Au départ d'études statistiques, d'analyses de la littérature et de rencontres avec les publics, le service a réalisé une cartographie des déterminants de la santé mentale, lui permettant d'évaluer ce qui avait, ou non, une influence sur la vie de chaque individu.

De cette cartographie, les missions du service ont ensuite été de mettre en place des ateliers de sensibilisations. Les membres de l'équipe ont développé des activités permettant de cibler les connaissances et les compétences de compréhension de chacun, afin d'estimer quelle serait la meilleure manière d'améliorer l'accessibilité des services de santé mentale, qui conviendrait au plus grand nombre ou permettrait de s'adapter à tous les publics.

Au fil des semaines, après plusieurs essais et erreurs, il nous a semblé intéressant de créer un outil, qui nous permettrait – après une brève contextualisation – d'aider les publics (citoyens et professionnels de la santé) à appréhender les déterminants de la santé mentale, à cibler ceux sur lesquels ils avaient un impact direct, et à s'appuyer sur les découvertes pour mettre en place des projets communautaires participatifs.

La toute première version de l'outil a pris la forme d'une affiche, reprenant les grandes catégories de déterminants. Cette affiche a ensuite été posée sur une table, sous format de plateau de jeu. Les jetons, qui ont commencé sous forme de mots, se sont transformés en situations visuelles sous forme d'images, pour enfin devenir des pictogrammes, plus globaux, plus interprétatifs.

Ici, rien n'a été laissé au hasard. L'outil s'est concrétisé au fur et à mesure. Il a été testé avec des participants, avec des équipes de professionnels ou encore avec des personnes en formation. Tout a été adapté afin de pouvoir – avec le soutien d'un animateur – permettre à chaque personne de comprendre le pictogramme, de se faire une image individuelle de sa signification, pour le placer quelque part sur le plateau, selon ses réflexions, ses avis, ses connaissances.

Aujourd'hui, c'est un outil incontournable du service. Il est flexible et accessible, utilisable en individuel ou en collectif, et surtout, il permet d'ouvrir la conversation et de déstigmatiser la santé mentale.

CARTE D'IDENTITÉ
DE L'OUTIL

Objectifs

- Relever les besoins ;
- Sensibiliser aux déterminants de la santé mentale ;
- Améliorer les connaissances.

Public

L'outil est accessible à tous les publics, moyennant un accompagnement selon les compétences et connaissance des groupes.

Matériel

- Un plateau de jeu.
- Une centaine de pictogrammes.
- Guide.
- Cartes « animateur ».

REPÈRES ET THÉORIE

Santé mentale

La santé mentale, c'est un état de bien-être, physique, mental et social, à un moment donné qui permet à une personne de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de sa communauté.

La santé mentale est fluide. Par cela, il faut comprendre qu'elle n'est pas fixe tout au long d'une vie, mais qu'elle varie selon les personnes, les vécus, le bien-être de chacun.

Déterminants de la santé

En promotion de la santé, quand on parle de ce qui influence la santé mentale d'une personne, on utilise le terme de "déterminants de la santé".
Ces déterminants, ce sont des éléments de la vie qui vont avoir un effet sur une personne, qui peuvent être positifs ou négatifs.
Il y en a des centaines, ils sont tous liés entre eux et ils auront un effet différent selon chaque personne.
Ils concernent tous les aspects du quotidien, tant à l'échelle individuelle (l'âge, la maladie, le genre ...) que collective (la politique, la vie de quartier, les relations entre les individus...)

Les déterminants de la santé peuvent être regroupés par catégories. Elles sont représentées sur l'arc-en-ciel du plateau.

Facteurs liés à l'âge, au sexe, à l'hérédité

C'est tout ce qui a un effet sur une personne, mais qui ne concerne qu'elle. Par exemple, si elle est jeune ou âgée, si elle est née avec un handicap, sa couleur de peau,... On n'a pas, ou peu, la possibilité de travailler sur ces déterminants.

Facteurs liés au style de vie

Ce sont les habitudes de vie d'une personne. Par exemple c'est sa façon de manger, si elle fume, son hygiène personnelle, sa capacité à avancer malgré les difficultés, ... Tout le monde peut travailler sur ces déterminants, pour améliorer sa santé et sa santé mentale.

Facteurs sociaux et communautaires

C'est tout le réseau social d'une personne. Par exemple son cercle d'amis, ses relations avec sa famille, son entente avec ses voisins, sa participation dans la communauté, ... Tout le monde peut aussi travailler sur ces déterminants pour améliorer ce qui ne va pas, ou apprendre à vivre avec.

Facteurs structurels

Un peu plus difficile à comprendre, c'est tout ce qui a un effet sur la société, à "petite échelle". Les facteurs structurels ce sont par exemple l'accès au travail, la présence d'espaces verts dans son quartier, la sécurité sociale, ... Une personne peut travailler dessus en exprimant ses besoins à la société ou en mobilisant sa communauté (par exemple en votant aux élections).

Conditions socio-économiques, culturelles et environnementales

Ce sont tous les facteurs qui contextualisent la vie de la société, à "grande échelle". C'est par exemple l'effet du pouvoir politique en place, l'évolution de la médecine, l'évolution de la technologie, la guerre, ...
Une personne ne peut pas, toute seule, travailler directement sur ces déterminants.

PISTES D'ANIMATION

Chaque utilisation de l'outil peut être adaptée au nombre de personnes, aux caractéristiques des participants, à l'objectif de l'animateur. Nous proposons ici quelques exemples, non exhaustifs.

Nos recommandations globales sont celles-ci :

- Placer les déterminants autour du plateau.
- Laisser la parole circuler
- Ne pas imposer une compréhension d'un des pictogrammes.
- Accueillir chaque idée avec bienveillance.

Partie avec des participants novices

Le plateau de jeu est déposé sur la table, à vue de chaque participant. L'animateur dispose de cartes « triche », reprenant les définitions des différentes catégories ainsi que quelques exemples. Il peut choisir s'il souhaite les partager de manière exhaustive avec les participants ou rester vague.

Les pictogrammes sont posés sur la table, autour du plateau. Les participants sont invités à en prendre connaissance. Chaque image peut avoir une représentation différente pour chaque personne. Il est important ici pour l'animateur de ne pas imposer sa compréhension, afin d'assurer que la parole soit libre et que la relève des besoins et connaissances soit objective.

Les participants sont invités à cibler plusieurs déterminants (par exemple 3 par personne), et à les placer dans la catégorie à laquelle ils pensent que ces derniers correspondent. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Au contraire, pour l'animateur c'est l'occasion d'observer comment les personnes identifient des facteurs qui les influencent dans leur quotidien.

Une fois que chaque personne a déposé ses jetons, le groupe prend un temps pour observer le plateau. Chacun peut ici prendre la parole, et expliquer son choix – s'il le souhaite.

Le groupe est ensuite invité à cibler, ensemble, un certain nombre de déterminants (au choix) et à décider comment ils pourraient agir dans leur quotidien pour les changer de place.

Cette étape permet de cibler des besoins communs au groupe, et de commencer la mise en place d'un projet communautaire.

Exemples



Un participant met dans la catégorie « structurelle » le pictogramme d'un parc. Il y a de beaux espaces verts dans son quartier. Si le groupe exprime un intérêt sur le sujet, ils peuvent mettre en place une série de courtes promenades à faire ensemble.



Un pictogramme pouvant représenter le genre est placé dans « individuels ». Les participants ne sont pas tous d'accord, certains s'accordent qu'il s'agit d'un déterminant sociétal, d'autres d'un style de vie. L'animateur peut proposer une séance d'information avec un planning familial pour informer et déstigmatiser sur la question.

Partie avec des professionnels

Le plateau de jeu est déposé sur la table, à vue de chaque participant. L'animateur possède des cartes avec les définitions de chaque catégorie de déterminant. Il ne les partage pas au groupe.

Des pictogrammes sont placés autour du plateau.

Les participants sont invités à réfléchir ensemble aux différentes définitions de chaque catégorie. Sur base de ce qu'ils conviennent, ils placent ensuite les pictogrammes (par exemple 3 par personne) dans les catégories auxquelles ils pensent qu'ils se rapportent.

Une fois les images posées, l'animateur est invité à prendre une photo du plateau. Chaque personne peut ensuite s'exprimer sur la raison de son choix, et éventuellement modifier l'emplacement de son jeton.

Ensuite, l'animateur donne les définitions des différentes catégories. Sur base de ces nouvelles définitions, le groupe est invité à déplacer les jetons qu'ils pensent ne plus correspondre à la catégorie initialement envisagée.

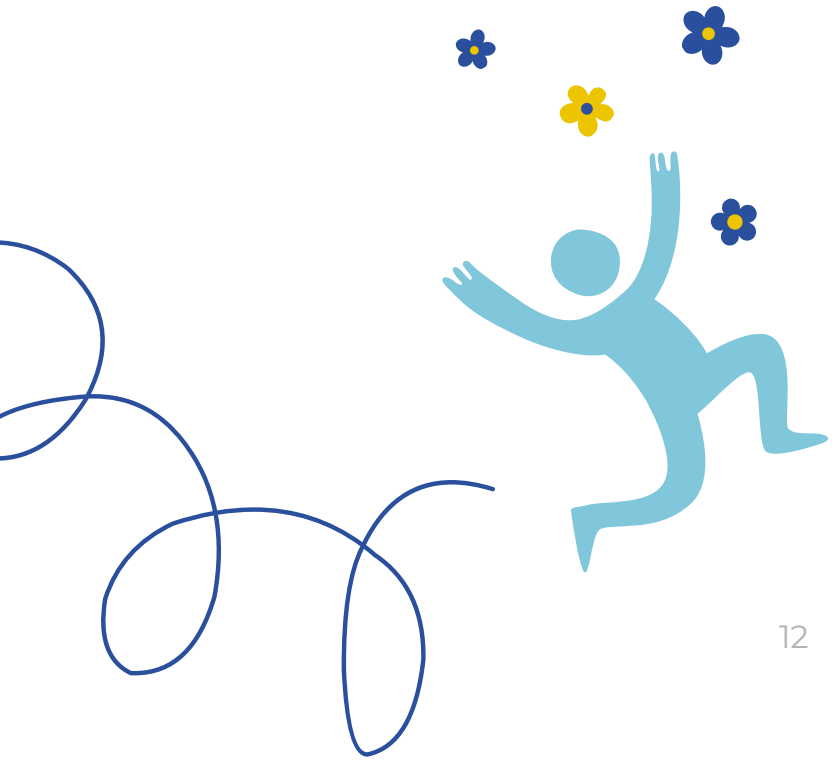
En reprenant la photo de la première disposition, l'animateur invite le groupe à réfléchir à ce qui a changé, et pourquoi ?

Selon les réponses, il est ensuite possible d'inviter les participants à aller plus loin dans la réflexion, et à questionner leurs publics. Selon eux, quels sont les déterminants qui les impactent le plus ? Quels sont les facteurs qui peuvent influencer la participation à une activité, un rendez-vous ? Comment le groupe, l'équipe, peut-il tenter de travailler sur le sujet, afin d'améliorer l'accessibilité de ses services ?

Une partie en individuel

Cet outil a été créé afin d'être utilisé par le groupe, afin de stimuler les échanges. Il peut cela dit être utilisé lors de pratiques individuelles, par exemple afin d'aider un bénéficiaire à cibler un élément de sa vie sur lequel il souhaite travailler, et de réfléchir à ce qui influence ce déterminant.

Le plateau est disposé sur la table, et les pictogrammes autour. Le bénéficiaire est invité à identifier plusieurs pictogrammes, et à les placer sur le plateau selon sa compréhension et son ressenti. Avec son intervenant, ils peuvent ensuite ouvrir la discussion et réfléchir ensemble à des manières de travailler correspondant à ce qui impacte le bénéficiaire.



PLUS D'INFOS
SUR LE SERVICE

Service Salto

Salto est un service de promotion de la santé mentale.
Nous créons des actions de prévention, des ateliers, des rencontres ou encore des sensibilisations, pour aider chaque personne à comprendre ce qui a un impact sur sa santé mentale, et à travailler dessus avant l'arrivée d'un problème.

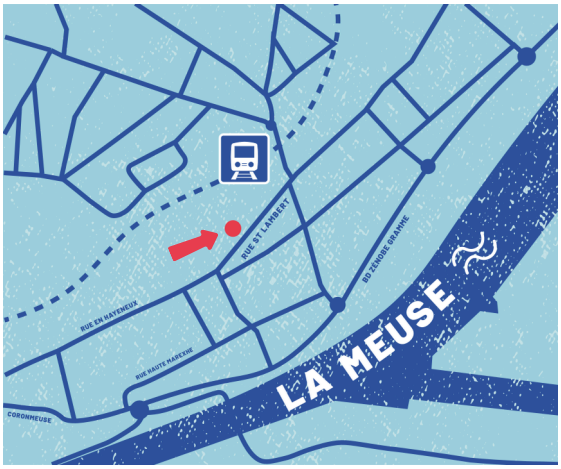
Nous travaillons principalement sur la commune d'Herstal, avec des publics adultes (âgés de plus de 18 ans).

Nous sommes membres de l'AIGS, Association Interrégionale de Guidance et de Santé.

Les outils créés dans le cadre de nos actions sont disponibles en téléchargement gratuit sur notre site internet.

Adresse

Motorium Saroléa
Rue St. Lambert, 84
4040 Herstal



Contact

Salto@aigs.be
www.salto.aigs.be
@SaltoAigs
@SaltoAigs
0492 34 99 25

SOURCES

Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. Public Health, 199, 20 24. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009

Doré, I., & Caron, J. (2017). Santé mentale: Concepts, mesures et déterminants. Santé mentale au Québec, 42(1), 125 145. https://doi.org/10.7202/1040247ar

IWEPS. (2025). Santé mentale en Wallonie (2025): Analyse des inégalités territoriales et individuelles (Regards Statistiques No 18). IWEPS.

Lambert, H. (avec Aujoulat, I., Delescluse, T., Doumont, D., & Ferron, C.). (2021). Onze Fondamentaux en Promotion de la Santé: Des Synthèses Théoriques. UCLouvain/IRSS-RESO & Promotion Santé Normandie & Fnes.

World Health Organisation, Health and Welfare Canada, & Canadian Public Health Association. (s. d.). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.

World Health Organization. (2014). Social determinants of mental health. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/112828

Cet outil a été créé par le service Salto, dans le cadre de ses missions en promotion de la santé et de la santé mentale.

Pour plus d'informations sur le service et ses actions, visitez www.salto.aigs.be



Ed. resp. : AL Georis - Rue Vert-Vinâve, 60 - 4041 VOTTEM