

Introduire la thématique de l'alimentation, questionner les représentations sociales



FICHE MÉTHODE N° 6

PHASE DE MISE EN OEUVRE



MÉTHODE

Cette fiche s'inspire de l'approche développée dans le kit d'animation « L'alimentation c'est aussi... », réalisée par Cultures & Santé (2015).

PRINCIPAUX ENJEUX

Les pratiques alimentaires sont extrêmement complexes et dépassent le simple fait de se nourrir. De nombreux facteurs influencent l'alimentation : des éléments d'ordres psychologique, affectif, social et culturel. Chaque personne est différente lorsqu'elle mange ou parle d'alimentation. Nous avons tous des représentations, c'est-à-dire une grille de lecture, une manière propre d'interpréter l'alimentation. **Interroger les représentations des personnes est nécessaire avant de proposer toute action autour de l'alimentation durable et en particulier élaborer le plan d'actions** (cf. Fiche méthode N° 7 : Élaborer un programme d'actions au départ des représentations sociales).

LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES : QUOI - POURQUOI ?

Avant même de parler d'alimentation, d'identifier et de réaliser les actions avec son public, il est intéressant de faire émerger les représentations qu'ont les participants de l'« alimentation (durable, de qualité...) ».

Par « représentations », on entend ce que les personnes ressentent et pensent, c'est-à-dire la conception qu'elles en ont (voir également Fiche contenu N° 3 : Déterminants socio-culturels de l'alimentation).

Elles sont à la fois **personnelles et partagées par un groupe**, une collectivité.

Interroger les représentations des participants sur l'alimentation de façon la plus ouverte possible, avant toute intervention/action/animation facilitera l'implication des personnes et permettra de :

- éviter la stigmatisation éventuelle de votre public ;
- mieux connaître les participants et identifier leurs préoccupations communes.

Et aussi, en fonction de votre animation de :

- faciliter la prise de conscience des facteurs qui influencent leurs choix alimentaires ;
- concevoir une définition commune de l'alimentation durable en se basant sur leurs vécus ;
- ancrer le changement et amorcer l'élaboration d'un plan d'actions en phase avec leur réalité.

MISE EN OEUVRE

1. Questionner ses propres représentations en tant qu'animateur

Il est important, en tant qu'animateur, d'avoir une démarche réflexive sur ses valeurs, ses principes et **ses représentations par rapport à l'alimentation et par rapport à son public**. La prise de conscience de ce qu'est pour soit l'alimentation permet de créer un esprit d'ouverture vis-à-vis des personnes et permet aussi d'orienter le projet. Si le projet se fait en collaboration avec d'autres structures, il est intéressant de faire l'analyse ensemble.

En fonction de l'objectif de l'animation, les questions peuvent tourner autour de l'alimentation en général ou être plus spécifiques (autour de l'acte d'achat, de préparation ou de manger).

- C'est quoi **pour moi** une alimentation durable, de qualité ? Quelle est la place de l'alimentation durable dans mon bien-être et dans mon quotidien ? Qu'est-ce qui est important dans mon rapport à l'alimentation et aux repas ?
- Comment est-ce que je prends habituellement mes repas (en famille, seul, rapidement, calmement...) ?
- Comment et où je fais mes courses alimentaires ? Quels produits je privilégie ? Qu'est-ce qui détermine mes achats ? Quel est mon budget alimentation pour un mois ? Quel est le temps que je consacre à faire mes courses et à préparer les repas ?
- Y a-t-il des incohérences entre ce que je crois/je dis et ce que je pratique au quotidien ?

Les questions par rapport au public sont également importantes :

- Quelle est ma connaissance du public : ses besoins, ses conditions de vie, sa demande par rapport aux animations que je propose ? En quoi je me sens responsable des personnes ?
- De quelle manière mon propre rapport à l'alimentation influence ma pratique éducative ?

2. Questionner les représentations des participants

a) Exemples de questions

Les questions à poser aux participants seront formulées en fonction du thème que vous souhaitez aborder. Il vous appartiendra aussi de choisir les termes qui vous semblent les plus appropriés, compte tenu du niveau de connaissance de vos publics. Ainsi, pour aborder la question de l'alimentation durable, le mot « durable » ne sera pas forcément le plus adéquat :

••••• **Témoignage de Joachim Dallemagne (Maison Médicale Saint-Léonard) :** •••••

••••• Nous avons choisi d'aborder l'alimentation durable en utilisant le jeu motus. •••••
••••• Nous avons invité les participants à répondre à deux questions : « Pour moi, une •••••
••••• alimentation de qualité, c'est ... » et « Pour moi, le frein principal pour y accéder, •••••
••••• c'est... ». •••••



b) Techniques permettant de soutenir et d'organiser l'expression des représentations

- Les classiques tours de table ou **brainstorming**.
- Les **imagiers** ou les **photos-expressions** prêts à l'emploi ou à confectionner soi-même. Après un temps de choix et de réflexion individuelle, chacun est invité à partager et à expliquer l'image choisie.
- Le **blason** permet à chacun, au sein d'un groupe, d'exprimer et de confronter ses représentations sous forme de dessins, d'expressions ou de mots autour de plusieurs questions liées à un même sujet.
- La **carte mentale** (ou Mind Mapping) est un outil d'émergence, de structuration, d'organisation et de mémorisation des idées. Il consiste en une représentation graphique de toutes ses idées, sur une simple feuille, selon une arborescence développée autour d'un centre illustrant le thème principal proposé par l'animateur.
- La technique du **Métoplan** facilite la prise de parole de chaque membre du groupe autour d'un concept, d'un mot. Elle fait appel aux connaissances, au vécu, à l'expérience et aux valeurs de chacun. Elle s'organise aisément en utilisant des Post-it sur lesquels chacun, individuellement, prend le temps d'écrire son point de vue autour d'une question ouverte posée par l'animateur. Les points de vue exprimés et écrits sont ensuite organisés collectivement.

c) Rôle de l'animateur

Lors de l'identification des représentations, l'animateur(trice) a prioritairement un rôle d'écoute et de questionnement afin de susciter les échanges et de faire évoluer les représentations et les attitudes. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse. L'animateur relèvera les similitudes, les dissemblances et les synthétisera pour le groupe.

d) Durée de l'activité

En fonction de l'objectif et de l'activité, identifier les représentations des participants peut prendre « le temps d'un tour de table et de sa synthèse » jusqu'à une demi-journée.

3. Capitaliser les informations et faire le pont avec les activités, les actions

Les idées des participants sont ensuite organisées par l'animateur selon différents axes thématiques. La capitalisation peut servir à mettre en évidence les facteurs déterminant notre alimentation (l'accessibilité financière et matérielle, pratique...) ou les préoccupations communes au groupe.

Les axes peuvent être approfondis collectivement en vue d'identifier les enjeux prioritaires soulevés par les participants et les priorités d'actions des participants. (cf. Fiche méthode N° 7).

OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)



Petit truc : confectionnez vous-mêmes un photolangage avec des images de revues !

La plupart des outils sont référencés dans les bases de données PIPSA. Ils sont généralement disponibles dans les centres de prêt des CLPS ou au Réseau IDée.

- **Cultures & Santé** : L'alimentation c'est aussi... Guide d'animation (2015). Cet outil vise à créer un espace d'échange et de réflexion autour de l'alimentation et notamment le partage des points de vue, des représentations autour de l'alimentation et la prise de conscience des facteurs qui influencent l'alimentation et son accessibilité : <http://www.cultures-sante.be/index.php/nos-outils/promotion-de-la-sante/l-alimentation-c-est-aussi.html>
- **Cultures et santé** : Alim'anim (2014) : Guide d'animation spécialement conçu pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme

vecteur de sens : www.cultures-sante.be/nos-outils/123-nos-outils/outils-ep/2014-education-permanente/463-alim-anim-une-animation-sur-les-dimensions-culturelles-de-l-alimentation.html

- **INPES** : Alimentation à tout prix (2006) : Outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle destiné aux professionnels ou bénévoles au contact des personnes en situation de précarité. Proposer aux intervenants en éducation nutritionnelle, une réflexion éthique autour de leurs références culturelles et de celles des publics démunis, des façons d'agir face aux besoins et demandes du public en vue de construire des actions plus appropriées : http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp
- **Solidaris - Mutualité Socialiste** : Bisbrouille dans la tambouille - module 1 : À quoi faites-vous attention pour vos achats ? (2016). À partir de leurs pratiques concrètes d'achat de nourriture, les participants sont amenés à s'interroger sur les éléments importants qui déterminent les choix qu'ils posent. Ils peuvent ainsi prendre conscience de la complexité des facteurs qui entrent en compte dans les choix alimentaires et de leur propre choix. Identifier, pour chacun, les éléments les plus importants, prendre conscience des limites du « bon » choix : www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html
- **Association laisse ton empreinte** : Les pratiques alimentaires. Les carnets du professeur Zoulouck. (2009) - disponible uniquement en location. L'outil permet d'aborder, avec un groupe d'adultes, la question des pratiques alimentaires de façon conviviale et humoristique (le choix des aliments, la façon de s'alimenter...) la manière dont on fait les courses, des stocks, la question des règles autour des repas du temps passé devant les écrans, son rapport à la frustration et plus largement, le poids de la culture, le rapport au corps) [Disponible dans les CLPS](#)
- **Éducation Environnement** : Je consomme donc je suis...citoyen du monde ! Cet outil est composé d'une fiche théorique sur les additifs alimentaires et un module de 4 animations pour faire émerger les représentations sur le sujet (choix alimentaire, goûts et dégoûts) et se familiariser avec la liste des ingrédients qui composent un aliment : www.education-environnement.be/pdf/consact.pdf

PHOTOLANGAGES

- **CODES (France)** : Photo-alimentation : Support d'animation interactif et participatif, destiné à des actions de prévention sur l'alimentation. Composé d'un livret d'accompagnement et de 55 photographies présentant des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux, des situations : www.codes11.com/article-23089888.html
- **Le Grain ASBL** : Question Santé ASBL, Belgique, « Motus, des images pour le dire » : photolangage. Ce jeu de langage symbolique permet de conduire une discussion avec un groupe, il facilite l'échange entre les participants et l'expression orale. Grâce à un stock de 280 images symboliques, cet outil organise le droit de parole de manière équitable, il tempère les bavards et aide les silencieux à s'exprimer. Outil disponible dans les centres CLPS au prix de 15 € : www.legrainasbl.org/
- **Alliance Sud (Suisse)** : « À table ! ». Ce Photolangage® représente 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. Il propose de nombreuses suggestions didactiques et des repères conceptuels concernant l'alimentation dans le monde, la mondialisation et le développement durable. Les photos sont disponibles en PowerPoint partagé sur http://slideshare.net/mirna_zoff/comida-por-semana-159010 et dans les CPLS.

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics

Clés méthodologiques et outils pratiques



Mai 2017