

**Les Voies du Changement**  
*jeu*

**DEPART** **ARRIVEE**

**Pathfinder INTERNATIONAL**  
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

**GLOBAL HEALTH COMMUNICATION**

# LES VOIES DU CHANGEMENT

## Le Manuel du Modérateur

# Comment utiliser le jeu LES VOIES DU CHANGEMENT pour promouvoir le changement de comportement ?

La plupart des professionnels de la santé reconnaissent l'importance de fournir au public des informations en matière de santé. De telles informations sont importantes parce que sans connaissances de base en matière de santé (y compris les risques de santé, les services disponibles dans les formations sanitaires, etc.) les populations ne peuvent savoir comment se protéger et protéger leurs familles. Cependant, l'importance du changement de comportement comme moyen d'éviter les maladies est généralement peu comprise. Même lorsque les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs savent le changement nécessaire, l'idée de changement de comportement est souvent abstraite et vague, la rendant difficile à expliquer aux communautés et à les aider à changer.

Le jeu **PATHWAYS TO CHANGE** (Les Voies du Changement) est conçu pour mieux faire comprendre aux agents de santé communautaires et aux pairs éducateurs les problèmes liés au changement de comportement. Utilisé dans leurs communautés, ce jeu stimule la réflexion des individus et des populations de façon à les motiver au changement. En d'autres termes, le jeu **LES VOIES DU CHANGEMENT** a deux fonctions principales :

1. Lorsque les membres de la population cible jouent **LES VOIES DU CHANGEMENT**, ils peuvent mieux comprendre les comportements à risques et comment les éviter. Dans ce sens, c'est un outil pédagogique.
2. Jouer **LES VOIES DU CHANGEMENT** peut aider les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs à comprendre la perception de la population cible des barrières au changement et des facilitateurs du changement. Utilisé de cette façon, le jeu fonctionne comme un outil informel de collecte de données. Dans ce sens, c'est un outil d'apprentissage pour les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs.

Lorsque quelque chose nous aide à changer de comportement, nous l'appelons un *facilitateur*. Quand quelque chose rend difficile notre changement de comportement, nous l'appelons une *barrière*.

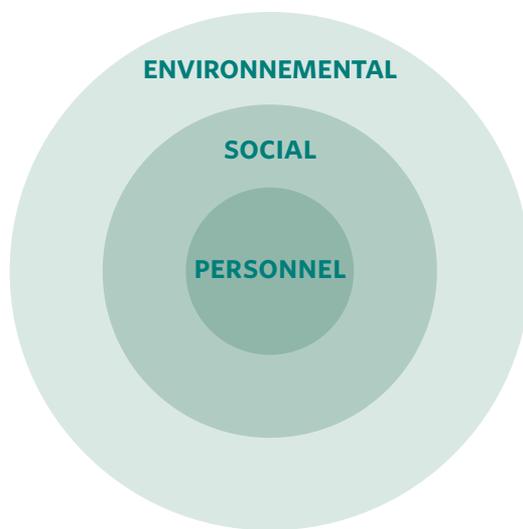
Nous avons déjà expliqué l'importance de la première fonction, mais la seconde est tout aussi importante. Avant que les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs puissent encourager au changement de comportement, ils ont besoin de comprendre *pourquoi* les populations se comportent comme elles le font et savoir les raisons qui les empêchent de changer leur comportement à risque. Nous croyons souvent que les populations adoptent un comportement à risque parce qu'elles sont ignorantes du risque. *Cela n'est en général pas vrai*. Comme nous le constatons souvent, même lorsque les gens sont conscients de leur mauvais comportement, ils continuent de l'adopter pour diverses raisons.

Les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs connaissent déjà quelques-unes de ces barrières au changement, mais permettre à la communauté elle-même de percevoir et identifier ses barrières et facilitateurs constitue une phase importante du processus de changement de comportement. La raison en est que la communauté est composée des personnes que nous encourageons à changer, mais *elles seules ont le pouvoir d'effectuer des changements*. Comprendre leurs perspectives est donc un objectif-clé de **LES VOIES DU CHANGEMENT**.



# Préparation au Jeu LES VOIES DU CHANGEMENT

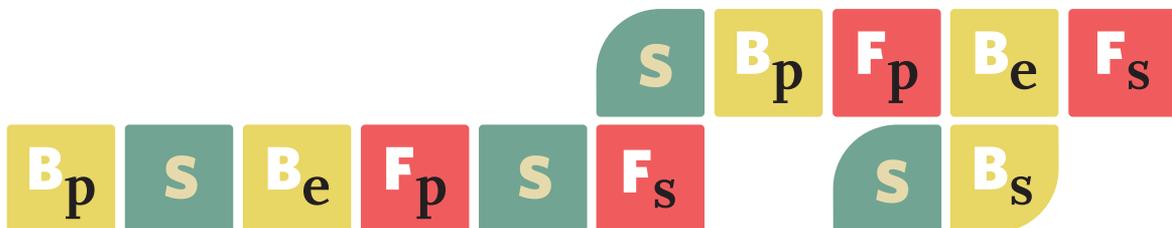
Avant que le jeu **LES VOIES DU CHANGEMENT** puisse être utilisé de manière effective, les joueurs (agents de santé communautaires et pairs éducateurs utilisant le jeu pour la première fois, membres de la communauté cible) auront besoin d'instructions rapides sur des idées simples. Tu peux utiliser le modèle « écologie comportementale » (ci-dessous), qui présente les trois niveaux de facteur qui influencent le comportement : personnel, social et environnemental.



Une fois que les participants auront observé le modèle, l'idée pourra être expliquée brièvement (5 minutes) en donnant des exemples de choses incluses dans chaque niveau :

- 1. Au niveau personnel**, le comportement est influencé par des facteurs tels les informations, les émotions, les attitudes, la confiance en soi et les attentes.
- 2. Au niveau social**, le comportement est influencé par des facteurs tels les attentes de notre communauté et l'influence de notre famille et de nos amis.
- 3. Au niveau environnemental**, le comportement est influencé par des facteurs que nous maîtrisons peu comme la disponibilité des services, les lois et politiques, les routes et bâtiments, etc.

Il n'est pas important pour les joueurs de comprendre ces idées durant l'orientation. Le but du jeu est de clarifier ces idées. Lorsque les individus commencent à jouer, il leur devient plus facile de comprendre les différences.



# Le Jeu LES VOIES DU CHANGEMENT



## BUT DU JEU

Le but du jeu est d'inviter des équipes de 3 à 6 personnes à identifier plusieurs facilitateurs qui pourraient aider un personnage spécifique à atteindre son objectif de changement de comportement en changeant un comportement négatif particulier. Le but est aussi de leur permettre d'identifier plusieurs barrières qui s'opposent à l'atteinte de son objectif. Ces barrières et facilitateurs sont alors utilisés pour créer une histoire sur la manière dont ce personnage a changé son comportement.

*Note : Les équipes ne sont pas en compétition—il ne s'agit pas d'une course—donc plusieurs équipes peuvent jouer en même temps.*

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Les joueurs vont débattre et discuter entre coéquipiers afin de décider si le facilitateur ou la barrière décrit est personnel, social ou environnemental. Ils constateront ainsi que les membres de leur communauté partagent plusieurs idées et ne partagent pas plusieurs autres.
2. Les joueurs comprendront mieux ce qui, en général, peut aider à un changement de comportement.
3. En s'intéressant à des objectifs spécifiques de changement de comportement, les joueurs vont produire des informations qui reflètent ce que la population locale perçoit comme principales barrières au changement et principaux facilitateurs du changement dans leur communauté.

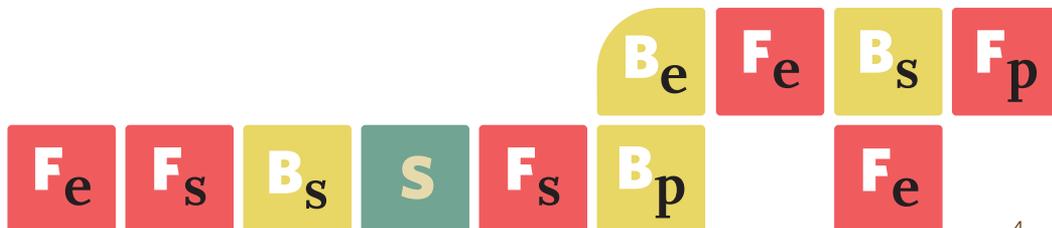
## COMPOSANTES DU JEU

### Participants au jeu

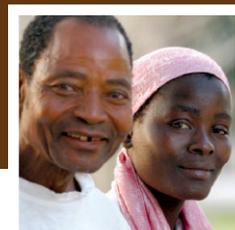
- Les joueurs/coéquipiers (3-6 joueurs par équipe est un nombre suffisant car assez large pour permettre des discussions et assez réduit pour permettre la participation active de chacun.)
- Le Modérateur (voir page 5)

### Equipement/pièces du jeu

- Le tableau du jeu **LES VOIES DU CHANGEMENT** (produit dans la langue locale ou dans une version pour moins alphabétisés en utilisant des symboles).
- Un ensemble de profils de personnages décrivant des membres fictionnels de la communauté cible qui présentent des comportements spécifiques à changer. Les descriptions devraient être brèves et ne pas fournir trop d'informations, mais peuvent préciser si le personnage est marié ou non, éduqué, a de l'argent, vit avec ses parents, etc. Ces profils peuvent être développés par les agents de santé communautaires et les pairs éducateurs, ou par les gestionnaires du projet ou encore au niveau du gouvernement. (Voir règlement #1 à la page 6).
- Une manière de choisir un nombre au hasard (la voie la plus facile consiste à jeter un dé, mais en l'absence de dé, tu peux utiliser des bouts de papier portant les numéros 1, 2 et 3. Ils seront tirés au sort dans un sac ou un bol).



# Les Responsabilités du Modérateur



Le rôle du modérateur dans le jeu **LES VOIES DU CHANGEMENT** est très important.

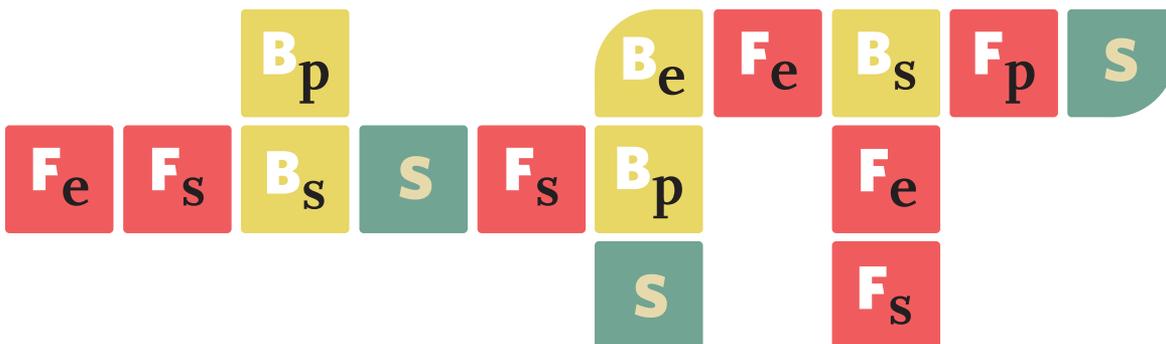
Le jeu ne peut atteindre son but que si le Modérateur est bien formé et activement engagé. Les joueurs ne peuvent jouer seuls et, dans des communautés moins alphabétisées, un modérateur alphabétisé est essentiel pour une exploitation judicieuse des barrières et facilitateurs identifiés par les joueurs. Les responsabilités de base du Modérateur sont les suivantes :

1. Le Modérateur organise le jeu et constitue les équipes.
2. Le Modérateur explique le jeu aux joueurs.
3. Il ou elle sert de « juge » pour décider si les barrières et facilitateurs identifiés par les joueurs correspondent aux niveaux personnel, social ou environnemental. Une de ses responsabilités premières est de veiller à la bonne qualité des débats—*le Modérateur ne devrait pas permettre les observations évidentes*. Les déclarations du genre « la famille le soutient », « le mari n'écoute pas son épouse » ou « il est pauvre » ne sont pas assez pensées. Ces réponses ne démontrent pas que les membres de l'équipe ont poussé loin la réflexion ou se sont réellement inspirés de leurs propres expériences.

Le modérateur devrait pouvoir pousser les joueurs à réfléchir profondément pour justifier leur choix des barrières ou facilitateurs. Même si le Modérateur est d'accord avec ces choix, il ou elle pourrait leur demander pourquoi pas une autre barrière ou facilitateur. Par exemple, si l'équipe suggère qu'il s'agit d'un « facilitateur environnemental », le Modérateur pourrait demander : « Etes-vous sûrs qu'il ne s'agit pas d'un facilitateur personnel ? » Cela poussera l'équipe à réfléchir davantage sur ce qu'elle a suggéré.

Le Modérateur peut rejeter une barrière ou un facilitateur qu'il ou elle juge trop léger et demander à l'équipe d'en discuter une nouvelle fois et revenir avec un meilleur exemple.

4. Lorsqu'une équipe s'accorde sur le choix d'une barrière ou d'un facilitateur et que le Modérateur l'approuve, le Modérateur l'enregistre par écrit pour une future revue et utilisation. Le Modérateur peut également prendre note des idées générées lors des débats à l'intérieur des équipes. (Un superviseur du programme pourrait plus tard demander au Modérateur les listes des barrières et facilitateurs).
5. Après le jeu, le Modérateur donne des instructions aux joueurs afin de les aider à écrire des histoires intéressantes en utilisant les barrières et facilitateurs identifiés.



# Les Règles du Jeu



1. Le Modérateur fournit à chaque équipe le profil d'un personnage qui inclut le lieu où il vit, son objectif comportemental et sa situation familiale. Voici quelques exemples :

*Marie a 21 ans et vit dans sa communauté ou elle élève seule ses deux enfants. Elle a fréquenté le lycée, mais ne peut trouver un bon travail. Plusieurs petits amis payent ses factures. **Objectif : Insiste sur l'utilisation de préservatifs avec tous ses petits amis.***

*Amir, 45 ans, travaille comme fermier à temps partiel, mais travaille aussi à temps partiel comme mécanicien dans la capitale du district, à deux heures de route de la ferme. Son employeur menace de le licencier à cause de ses nombreuses absences. Lorsqu'il est à la capitale, Amir utilise des drogues injectables et fréquente des travailleuses du sexe. Sa femme en zone rurale et leurs cinq enfants ignorent tout ceci. **Objectif : Recherche de counseling sur les drogues.***

2. A tour de rôle, les équipes lancent le dé/tirent au sort un numéro et tombent sur une case barrière, facilitateur ou revers. Les cases barrière et facilitateur montrent également si la barrière ou le facilitateur est du niveau personnel, social ou environnemental. L'équipe doit identifier la barrière ou le facilitateur approprié au changement de comportement de leur personnage.

- **Les barrières et facilitateurs personnels** sont enracinés dans la personnalité, l'intelligence, les connaissances, les attitudes et les croyances d'un individu (par exemple, la timidité d'une personne, l'arrogance, la volonté de rechercher de l'aide, la foi en Dieu).
- **Les barrières et facilitateurs sociaux** sont ceux qui résultent en partie des interactions d'un individu avec d'autres personnes, en particulier sa famille, ses amis et connaissances (par exemple, le très amical boutiquier local, le pasteur de l'église, la mère ou le père, une infirmière inutile).
- **Les barrières et facilitateurs environnementaux** sont les facteurs—souvent matériels—sur lesquels l'individu a peu de contrôle (par exemple, le fait que l'économie est principalement agricole, il n'y a pas de centre de santé dans le village, l'alcool est largement disponible et les préservatifs souvent introuvables).

Evidemment, beaucoup—ou même la plupart—des barrières et facilitateurs ne sont pas exclusivement personnels, sociaux ou environnementaux. L'analphabétisme de quelqu'un, par exemple, est la combinaison de plusieurs facteurs. Mais dans le jeu, il est de la responsabilité des joueurs de décider qu'une barrière ou un facilitateur particulier relève de l'un de ces trois niveaux. Le Modérateur veille à ce que les joueurs débattent minutieusement du sujet et choisissent un bon exemple de barrière ou de facilitateur qui cadre avec la situation spécifique du personnage.

3. Lorsque l'équipe et le Modérateur s'accordent sur le choix de l'équipe, le Modérateur l'écrit sur une feuille de papier qui liste toutes les barrières et les facilitateurs de l'équipe. Le Modérateur devra également noter le niveau de chaque barrière ou facilitateur (personnel, social ou environnemental).
4. Si une équipe tombe sur une case revers, le Modérateur écrit simplement « revers » sur la liste de l'équipe. Cela sera plus tard utilisé pour l'écriture de l'histoire. La prochaine fois que l'équipe jette le dé ou tire un numéro au sort, elle doit reculer et fournir une barrière ou un facilitateur pour la case où elle a atterri. Au prochain lancer de dé ou sélection de numéro, ils pourront avancer de nouveau.



# Écrire et Utiliser les Histoires



A la fin du jeu, les deux équipes doivent produire une liste de barrières, facilitateurs et revers associés à leur personnage. Cela pourrait s'avérer suffisant pour atteindre leur but pour cet exercice—les participants auront à apprendre certains concepts clés et en débattre quand le Modérateur aura su les perceptions de l'audience cible. Mais il est également plus facile de poursuivre le processus et permettre aux participants d'apprendre davantage sur le changement de comportement et peut-être produire des histoires intéressantes qui pourront être utilisées ailleurs.

## L'ACTIVITE D'ÉCRITURE DE L'HISTOIRE

Une fois que l'équipe a collecté les barrières, facilitateurs et revers au cours du jeu, le Modérateur lui donnera le temps de réfléchir a (et écrire, si les membres sont alphabétisés) une histoire sur leur personnage et comment il ou elle a atteint son objectif comportemental. Le Modérateur pourrait relire plusieurs fois les barrières, facilitateurs et nombre de revers aux équipes afin qu'elles s'en souviennent. Tous les barrières, facilitateurs et revers doivent être utilisés dans l'histoire, mais les équipes pourraient ajouter autant de barrières et facilitateurs qu'elles le souhaitent.

*Note : Une heure constitue probablement la durée minimum nécessaire. Certaines équipes pourraient vouloir disposer de plus de temps. Si l'équipe souhaite présenter son histoire sous forme de sketch, elle pourrait demander un temps supplémentaire pour pratiquer les rôles.*

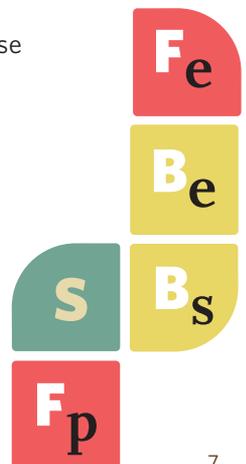
## UTILISATION OPTIONNELLE DE LA CHARTE DE « LES VOIES DU CHANGEMENT »

L'objectif de la charte de **LES VOIES DU CHANGEMENT** est d'aider les participants à comprendre les barrières et facilitateurs que fournit le jeu et les encourager à réfléchir à la manière dont le comportement change au fil du temps. La charte devrait être utilisée après l'activité d'écriture de l'histoire mais avant la Compétition de l'Histoire Optionnelle (page 9). Les participants usent la charte pour montrer l'évolution de l'histoire qu'ils ont écrite, à travers le parcours de leur personnage dans ses efforts vers l'atteinte de son objectif comportemental. L'axe horizontal représente l'échelle du temps, et l'axe vertical les étapes de changement.

**Les Etapes de Changement** sont les cinq étapes à traverser durant le processus de changement de comportement:

- La plupart des gens débutent le processus de changement en étant **inconscient du besoin de changer de comportement**. Ils ne pensent pas au changement parce qu'ils ne perçoivent pas leur comportement comment étant à risque.
- A un moment donné, la personne **Commence à Ressentir le Besoin de Changement de Comportement**. Quelque chose lui arrive, ou quelqu'un lui dit quelque chose, ou quelque chose arrive à un ami ou un parent et le pousse à réfléchir à son propre comportement.
- Après une période de réflexion sur le comportement à risque et la décision de changer ce comportement, la personne évolue vers l'étape de **l'Elaboration d'un Plan de Changement de Comportement**. Les plans sont parfois très simples ("Je me lèverai très tôt chaque matin pour des exercices physiques" ou "Je ne boirai plus de café avant d'aller au lit"), mais quelques fois, les plans sont compliqués.

*Suite à la page suivante >*

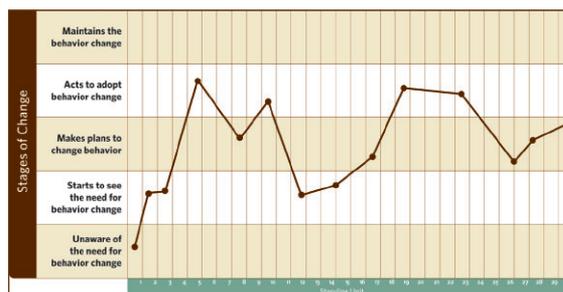
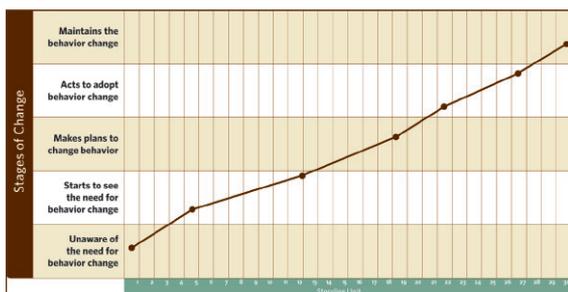


# Écrire et Utiliser les Histoires (suite)



- Après l'élaboration d'un plan, la personne peut passer à la prochaine étape et **Agir pour Adopter un Changement de Comportement**. C'est l'étape où il passe de la réflexion et la planification à l'action de changer.
- Finalement, si l'action pour changer de comportement réussit, la personne doit essayer de **Conserver ce Changement de Comportement**. Cette dernière étape du processus est souvent la plus difficile.

Il est important de rappeler aux membres des équipes que le changement de comportement n'est pas facile—peu de personnes progressent d'une étape à la prochaine jusqu'au succès final. Il y a de fréquents revers qui ramènent les personnes à une étape précédente. La plupart des groupes ont inclus les revers et barrières dans leurs histoires. Avant de leur demander d'utiliser la charte de **LES VOIES DU CHANGEMENT**, il serait bon que tu revoies les étapes de changement et leur rappelle que les revers et barrières signifient que la ligne indiquant le changement du personnage ne traversera pas les cinq étapes de façon rectiligne. Après leur avoir expliqué cela, demande-leur de tracer une ligne qui montre la voie de changement de leur personnage.



Exemples de chartes **LES VOIES DU CHANGEMENT** : La charte de gauche montre une voie de changement comportemental droite et ininterrompue, ce qui est improbable. La charte de droite montre un parcours plus réaliste pour l'atteinte d'un objectif de changement de comportement.

1. Demande leur de décider des unités de l'histoire—ce qui signifie, utiliser l'échelle au bas de la charte pour diviser l'histoire en jours, semaines ou mois. Cela pourrait prendre du temps et susciter des discussions parce que l'équipe n'y a probablement pas accordé assez d'attention et que certains membres du groupe pourraient avoir des avis différents sur la durée de l'histoire.
2. Demande au groupe d'identifier sur l'échelle du temps les événements clés de leur histoire et de situer chaque événement sur l'axe de l'échelle par un point.
3. Pousse les membres de l'équipe à discuter de ce que chacun de ces événements/points nous apprend sur l'étape du personnage dans le processus de changement. Déplace le point de l'axe horizontal à un endroit approprié sur la charte (au point où l'échelle du temps et les étapes de changement se rencontrent). Lorsque tous ces événements clés sont positionnés sur la charte, les membres de l'équipe peuvent tracer une ligne pour connecter les points. Cette ligne représente la voie du changement de leur personnage.



# Écrire et Utiliser les Histoires (suite)



4. Explique que les lignes dirigées vers le haut signifient que les facilitateurs fonctionnent, et les lignes dirigées vers le bas montrent que la personne est influencée par les barrières et les revers. Demande aux membres de l'équipe d'en donner les raisons. Cela les aidera à comprendre comment les barrières et les facilitateurs aident les individus à progresser à travers le processus de changement.

Cet exercice est un outil pédagogique utile, mais c'est aussi un moyen de partager l'histoire de chaque équipe avec d'autres audiences. En utilisant la charte, ils peuvent montrer aux autres comment le personnage de leur histoire a, ou n'a pas atteint son objectif comportemental.

## COMPETITION OPTIONNELLE

Lorsque les histoires sont écrites ou préparées, les participants pourraient aimer les partager avec les autres équipes. Cela peut être fait sous forme de compétition avec des petits prix à gagner par les équipes avec les meilleures histoires. Les gens aimant les sketches, encourage les participants à présenter leurs histoires sous cette forme. S'ils refusent, ils peuvent juste lire à haute voix ou raconter oralement leur histoire.

Chaque équipe sera jugée par les autres équipes et par le Modérateur. Ils attribueront les notes "nécessite du travail" (1 point), "Bien" (2 points), "excellent" (3 points) à partir des trois critères suivants:

- Capacité de l'histoire à pousser à la réflexion ou à susciter un débat
- Degré de réalisme de l'histoire
- Valeur divertissante de l'histoire

Après qu'une équipe ait présenté son histoire, le Modérateur lui demandera de quitter les lieux pour quelques minutes pendant que les autres votent. Le Modérateur alors calculera le score de chaque équipe en totalisant les points pour chacun des trois critères. Si l'histoire d'une équipe n'est pas très bonne, le Modérateur devrait néanmoins louer les aspects positifs de cette histoire.

## AUTRES UTILISATIONS DE L'HISTOIRE

Quelquefois, les équipes produisent des histoires très intéressantes que les autres adorent. Si le Modérateur estime l'histoire bonne, il ou elle pourrait suggérer à un gestionnaire ou à un superviseur du projet que l'histoire soit utilisée plus largement. Il pourrait être possible, par exemple, d'enregistrer l'histoire pour un usage radiophonique en utilisant des acteurs professionnels. Il serait également possible de permettre à une troupe de théâtre de rue de jouer l'histoire. Finalement, il serait intéressant de partager les bonnes histoires avec d'autres communautés afin de montrer comment les problèmes de changement de comportement sont débattus par d'autres en d'autres endroits, par des groupes d'âge différents, ou de sexe différents, etc.

## NOTE FINAL AU MODERATEUR

Le but de ce manuel de te guider à travers les différentes étapes du jeu **LES VOIES DU CHANGEMENT** et les activités liées à ce jeu. Le jeu et les activités sont des outils pédagogiques efficaces, mais malgré son importance, n'oublie pas que ce jeu devrait avant tout constituer une expérience amusante pour tous.

**Donc, sois souple, ait l'esprit ouvert, et prend du plaisir!**