

pour bien démarrer

PANORAMA, c'est quoi ?

C'est un outil qui prend la forme d'un jeu de cartes. Ce jeu a été élaboré par un collectif de citoyen·nes, chercheuses, designers et partenaires de terrain, dans le cadre d'un projet de recherche participatif. Il ancre la nécessité de promouvoir une définition de la santé qui ne renvoie pas seulement à l'absence de maladie, mais qui prend en compte l'importance des diverses composantes de nos vies et place les échanges et la conversation au cœur de la rencontre.

À quoi ça sert ?

L'objectif principal est de soutenir les personnes dans l'expression et l'analyse de leur situation de santé et de permettre, avec des professionnel·les de la santé et du social, d'en dresser un « panorama » global et d'identifier des points d'attention.

Dans quelles conditions jouer ?

Cet outil n'impose pas de règle ni de scénario d'utilisation. Il peut être mobilisé seul·e ou à plusieurs, chez soi ou chez un·e professionnel·le, selon une grande diversité de contextes et de temporalités.

Les composantes du jeu :

- ③ blocs de fiches récapitulatives
 - pour visualiser l'ensemble des cartes, se préparer et garder une trace
- ① série de cartes « portes d'entrée »
 - pour démarrer la séance
- ⑧ familles de cartes « mots »
 - pour approfondir sur un sujet
- ① série de carte « images »
 - pour explorer autrement

Quelques recommandations :

- prenez le temps de vous préparer à l'aide des fiches récapitulatives qui vous sont proposées
- n'hésitez pas à orienter la discussion autour de ce qui est important pour vous
- il n'y a pas de règles du jeu, sentez-vous libre de poser, déplacer, retirer des cartes comme vous le souhaitez pendant votre séance
- le jeu prendra fin lorsque le panorama que vous aurez devant vous sera représentatif de ce que vous souhaitez transmettre

les fiches récapitulatives

Elles ont été pensées pour faciliter l'utilisation de PANORAMA et permettent :

- d'avoir une vue d'ensemble de la totalité des cartes qui composent le jeu
- de préparer sa séance, en prenant le temps d'identifier les mots ou/et les images qui font sens et que l'on souhaite mobiliser
- de garder une trace, en conservant sa/ses fiches à l'issue de la séance

les portes d'entrées

Elles permettent d'initier la réflexion et d'ouvrir un échange en choisissant dans un premier temps le·les champ·s que l'on souhaite explorer.

JE ME SENS

CE VERS
QUOI J'AI ENVIE
D'ALLER

MES BESOINS

MA SITUATION
ACTUELLE

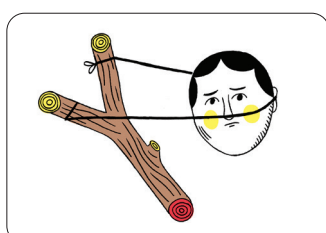
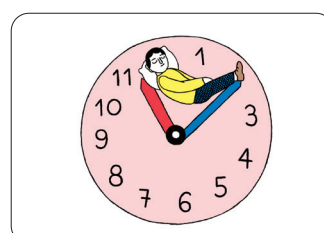
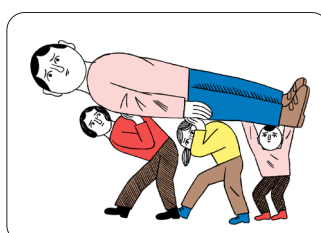
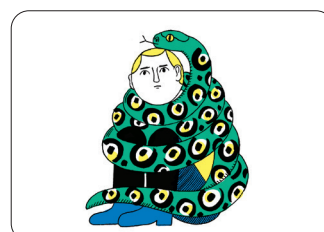
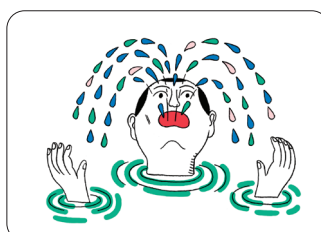
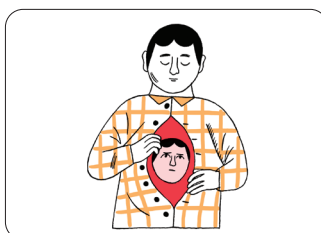
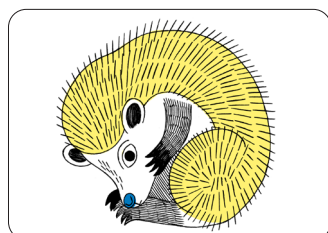
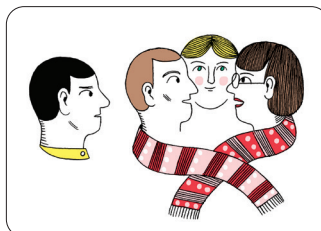
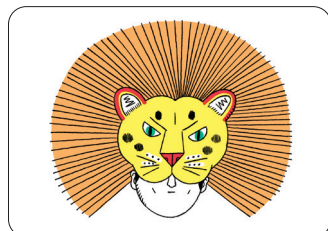
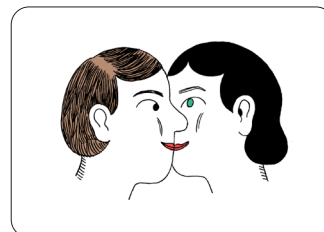
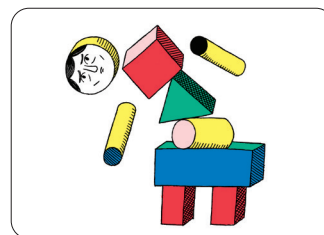
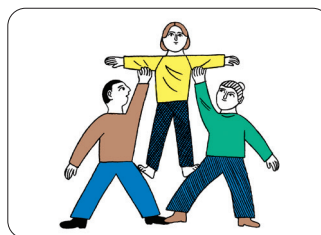
CE QUI
POURRAIT
M'AIDER

CE QUI ME POSE
PROBLÈME

MES PRIORITÉS

nom :

date :



nom :

date :

ressources

- ☐ temps
- ☐ argent
- ☐ soins
- ☐ sport
- ☐ loisirs
- ☐ voyage
- ☐ énergies
- ☐ discussions
- ☐ nature
- ☐ fête, vie sociale
- ☐ créativité
- ☐ méditation
- ☐ spiritualité
- ☐ sciences
- ☐ amour
- ☐ internet
- ☐ sécurité
- ☐ autre



entreprendre

- ☐ comprendre
- ☐ parler
- ☐ m'informer
- ☐ prendre une décision
- ☐ être conseillé·e
- ☐ connaître les options
- ☐ me reposer, me ressourcer
- ☐ changer
- ☐ retrouver le passé
- ☐ faire des projets
- ☐ faire le tri
- ☐ autre



évènements

- ☐ rencontre
- ☐ rupture
- ☐ deuil
- ☐ épisode de crise
- ☐ parentalité
- ☐ changement important
- ☐ traumatisme
- ☐ mauvaise nouvelle
- ☐ conflit
- ☐ réconciliation
- ☐ accident
- ☐ mort
- ☐ violence(s)
- ☐ rechute
- ☐ accomplissement



se sentir bien

- ☐ confiance
- ☐ respect
- ☐ justice
- ☐ sérénité
- ☐ reconnaissance
- ☐ amour
- ☐ liberté
- ☐ équilibre
- ☐ autonomie
- ☐ acceptation
- ☐ but et sens de la vie
- ☐ relations positives
- ☐ organisation
- ☐ courage
- ☐ autre



santé

- ☐ diagnostic
- ☐ maladie
- ☐ traitement
- ☐ rémission
- ☐ hospitalisation
- ☐ opération
- ☐ symptômes
- ☐ sexualité
- ☐ sommeil
- ☐ alimentation
- ☐ bonne santé
- ☐ addiction(s)
- ☐ autre



mal-être

- ☐ solitude
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ impuissance
- ☐ incompréhension
- ☐ doute, confusion
- ☐ peur, inquiétude
- ☐ souffrance
- ☐ faiblesse
- ☐ culpabilité
- ☐ fatigue, lassitude
- ☐ honte
- ☐ angoisse, stress, anxiété
- ☐ surmenage
- ☐ autre



milieu

- ☐ travail
- ☐ maison
- ☐ hôpital
- ☐ EMS
- ☐ école
- ☐ en société
- ☐ couple
- ☐ ami·es
- ☐ famille
- ☐ loisirs
- ☐ seul·e
- ☐ autre



acteur·ices

- ☐ partenaire(s)
- ☐ enfant(s)
- ☐ ami·e(s)
- ☐ parent(s)
- ☐ professionnel·le(s) de la santé et du social
- ☐ collègue(s)
- ☐ supérieur·e hiérarchique
- ☐ animal de compagnie
- ☐ groupe de soutien
- ☐ sœur(s), frère(s)
- ☐ autre

