

## Pictos Consos (éd. 2022)

2022 - fiche modifiée le 27 février 2024

Un outil ludique pour libérer la parole sur nos consommations.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	A partir de 12 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Consommation
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 2
<b>Prix</b>	25,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 5 cartes neutres (bleu, rouge, vert, jaune, bleu-vert)
- 20 cartes jaunes "Qui ?"
- 74 cartes bleu "Quoi ?"
- 7 cartes bleu-vert "Où ?"
- 30 cartes rouges "Comment ?"
- 24 cartes vertes "Avec qui ?"
- Règle de jeu

#### Concept :

Nous sommes nombreux à consommer, parfois quotidiennement, du tabac, des jeux vidéo, du cannabis, des produits de marque, ou encore de l'alcool.

Pictos Consos a été conçu pour initier et/ou aider chacun-e à observer les comportements de consommation. S'il est parfois difficile d'en parler, prendre conscience de nos consommations et de ses contextes, est un préalable indispensable pour travailler ces questions. Pictos Consos, [basé sur le triangle d'Oliveinstein](#), permet de libérer la parole de manière simple et ludique sur ce que l'on consomme occasionnellement ou quotidiennement.

Il peut être utilisé tant avec des adultes qu'avec des jeunes, tant en individuel (dans le cadre d'une consultation médicale ou psy par exemple) qu'en groupe (un groupe thérapeutique, une classe, une maison de jeunes, un mouvement de jeunesse...).

#### Objectifs

- Ouvrir le dialogue sur nos consommations en quelques minutes avec mon-ma patient-e, avec un groupe...
- Aborder les consommations de manière simple et ludique
- Prendre conscience des comportements et contextes de consommation
- Améliorer notre capacité à agir sur nos comportements de consommation

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

#### Bon à savoir

La première version de [Pictos Consos](#) (2013) a été repensé entièrement en 2022.

Pour commander l'outil : [site de l'éditeur](#)

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

Univers santé  
Place Galilée 6  
1348 - Louvain-La-Neuve  
Belgique  
+32 (0)10 47 28 28 - [univers-sante@uclouvain.be](mailto:univers-sante@uclouvain.be)  
<http://www.univers-sante.be>

### Dans les centres de prêt :

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

## Pistes d'utilisation

---

### Description

Voir l'onglet « Sur l'outil »

### Comment l'utiliser

L'outil Picto Conso est composé de différentes cartes reprenant les trois éléments du triangle d'Olivenstein - Produit/services, Individu, Environnement - ainsi que des « smileys » qui permettent aux utilisateurs de « subjectiver » leurs consommations. Ces smileys servent alors de point de départ à la discussion autour des consommations et de leurs contextes révélés par les cartes déposées par les utilisateurs. En quelques minutes, et sans devoir verbaliser le tout, la personne ou le groupe peut déposer visuellement sur la table ses pratiques de consommation et la manière dont elle ou il les vit.

### Public

Jeunes et adultes aussi bien en individuel qu'en groupe.

### Rôle de l'animateur

L'animateur facilite les échanges autour des habitudes de consommation. Si l'outil est utilisé en individuel, l'animateur guide la personne à situer et analyser ses propres pratiques de consommation. En groupe, l'animateur évitera d'aborder les consommations réelles des participants, car cela pourrait entraîner des jugements et de la stigmatisation, ou faire émerger des vécus difficiles à gérer dans le cadre de l'animation.

Il est recommandé de partir de personnages fictifs pour aborder les situations de consommation. L'animateur veille à maintenir un environnement ouvert et non jugeant, créant un espace sûr pour la discussion. Il peut poser des questions de relance, alimenter le débat et encourager la réflexion sur les comportements de consommation.

### Aménagement de l'espace

Les cartes sont placées sur une table, disposées en 4 catégories de pictogrammes : « qui ? », « quoi ? », « où ? » et « avec qui ? ».

### A quel moment d'un projet ?

Picto Conso offre une polyvalence d'utilisation dans divers contextes de promotion de la santé, allant de la sensibilisation à la formation, en passant par l'intervention individuelle et collective, ce qui en fait un outil précieux pour aborder les enjeux liés aux comportements de consommation.

### En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Picto Conso rend la théorie du triangle d'Olivenstein accessible et met l'accent sur les déterminants sociaux, culturels et environnementaux de la consommation, au-delà de la simple focalisation sur le produit. Cette approche s'aligne parfaitement avec les principes de la promotion de la santé, qui mettent en avant l'importance d'agir sur des déterminants plus larges que les seuls facteurs médicaux pour améliorer la santé et le bien-être.

En encourageant la discussion sur ces aspects, Picto Conso offre aux participants une possibilité de prendre conscience de leurs consommations, dans un contexte particulier, et les aide à développer des compétences pour ensuite agir sur leurs comportements.

### Temps de préparation :



**Points forts :**

Facilité d'utilisation, ouvre le dialogue sur les consommations, permet de prendre conscience de ses consommations (avec ou sans produits) et de leurs contextes.

**Points d'attention :**

Une sensibilisation à la prévention des assuétudes est recommandée pour l'animateur.

**Sujets abordés :**

Consommation responsable, dialogue sur les habitudes de consommation, assuétudes.

**Date de l'avis :** 26 février 2024

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614275/pictos-consos-ed-2022.html?export>

13-05-2024 13:00