

PPD-Mali Session 3

Bienvenue à notre 3ème session

- Bienvenue à tous
- Re-présentations
- Discussion en groupe sur la semaine passée.
 - Les réussites.....
 - Qui a rencontré des difficultés ?
 - Qui a des suggestions pour les surmonter ?

Quel sont les sujets de notre discussion aujourd'hui?

- Apprendre comment votre participation en groupe va vous aider
- Discuter l'importance de l'inclusion du chef de famille et de toutes celles qui préparent
- Comprendre comment les changements d'habitudes culinaires ne sont pas forcément plus coûteux
- Comprendre la différence entre problème et attitudes sociales
- Apprendre à demander à sa famille de nous aider avec de positives attitudes sociales
- Élaborer un plan pour transformer une attitude sociale problématique en sa faveur

2 raisons pour trouver le temps de prévenir le Diabète...

Mon futur et le leur.

- En apprendre plus avec le relai, agent de santé communautaire, et le pair-éducateur

 Savoir si je suis à risque

 Perdre un peu de poids

 Être plus actif physiquement

 Faire le choix d'aliments sains

 Noter vos progrès

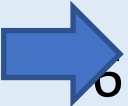
 Persévérer

Les récompenses dureront toute une vie

Mais, vous n'êtes pas seule/seul!



Nous sommes une équipe: le Groupe est votre soutien

1. Faire de son mieux pour participer à toutes les rencontres
2. Être ponctuel. Appeler si vous avez un empêchement.
3. Partager vos idées avec les autres membres du groupe.
 1. Les réussites ainsi que les difficultés: Tous les deux!
4. Tenir compte de son temps de parole pour permettre aux autres de partager leur avis.
5. Être prêt à vraiment écouter les préoccupations des autres.
 1. Montrer de l'empathie et partager ce qui a fonctionné pour vous.
 2. Respecter les idées des autres et éviter de les humilier.
-  6. Souligner les actions positives avec le soutien social
7. Ne pas répéter à des personnes extérieures tout sujet personnel évoqué dans le groupe.

Jeu de rôle: Pratiquez le soutien social (10 minutes)

- Former des petits groupes de 3
- Les animateurs vont montrer comment donner les soutiens positifs et ceux négatifs
 - Exemples de positifs: Très bien, vous avez bien fait, vous êtes un modèle pour nous
 - Exemples de négatifs: Vous n'avez pas assez ...; des critiques
- Dans chaque groupe, les rôles sont les suivants:
 - Un premier membre va partager un commentaire positif
 - Un second va donner un soutien positif ou bien négatif
 - Le troisième va observer si le soutien était positif ou négatif
 - Changer les rôles et répéter

- Affirmation en Groupe

**L'unité fait la force,
la division crée la faiblesse**

L'importance de la participation de la famille

Le Chef de famille est le chef, et il faut son engagement pour toute décision importante pour la vie en famille

- Les femmes préparent ensemble, donc elles mangent ensemble.
- Ce n'est pas facile de préparer deux plats différents en même temps !



Comment présenter le programme PPD-Mali au chef de famille et aux coépouses?

Les points a faire...

- S'il y a déjà un diabétique ou un hypertendu dans la famille, souligner l'importance/la nécessité de changement pour toute la famille
- Exprimer l'importance d'un changement de régime alimentaire pour vous-même, et les difficultés à les faire toute seule sans le soutien du reste de la famille, surtout celles qui préparent
- Comme les repas sont préparés le plus souvent par des cuisinières différentes et que presque toute la famille mange ensemble, toutes les femmes doivent participer
- Il sera plus cher et très inefficace si vous êtes obligées de faire deux préparations

Tous les changements concernant l'alimentation et les activités physiques seront bénéfiques pour tout le monde!

Comment susciter l'adhésion du chef de famille? Jeu de rôles

- Montrez la façon de convaincre le CM de soutenir vos efforts
 - Version 1: La femme n'explique pas bien le but du programme ni l'importance du programme
 - , et le CM n'est pas d'accord
 - Version 2: La femme explique pourquoi elle voudrait participer et PQ le soutien du CM est important; et le CM est d'accord
 - Version 3: La femme voudrait que les coépouses et/ou autres femmes dans la concession soit impliquées dans la préparation des aliments sains.
- Après chaque démonstration, conduire une discussion sur les points faibles et les points forts des communications de la femme
- Continuer avec ce jeu de rôle dans les 3 versions en groupe de 2 avec changement des rôles

Jeux de rôle

La femme : Bonjour Kokè

Le mari : Bonjour Minata

La femme : il y a un programme que je dois suivre et j'aurai besoin du soutien de toute la famille pour atteindre mes objectifs

Le mari : De quel programme s'agit-il?

La femme : Le médecin a confirmé que j'ai le diabète c'est-à-dire que j'ai beaucoup de sucre dans le sang. De ce fait, il m'a recommandé de changer de régime alimentaire et dorénavant je dois préparer le repas de manière différente et notre mode de vie doit être également modifié

Le mari : Et alors? Si toi tu as le diabète, est ce que cela veut dire que c'est toute la famille qui a le diabète? Pourquoi vouloir changer notre mode de vie alors que nous autres nous sommes bien portants? Tu peux bien préparer ton repas à côté non? Tu ne vas quand même pas nous punir tous.

Jeux de rôle (suite)

La femme : Cela n'a rien à voir avec une punition. Au contraire, nous pourrions tous bénéficier de ce changement

La femme : Au fait même si c'est moi la principale concernée présentement, il se pourrait que dans le futur (que Dieu nous en garde) que toi ou un autre membre de la famille, vous souffriez de diabète. Il se pourrait que vous soyez même déjà à risque. D'après le médecin, je ne peux pas te le transmettre mais il faudrait tenir compte des facteurs qui peuvent te mettre à risque tels que : un membre de ta famille souffre de diabète, que tu sois hypertendu, que tu consommes un régime alimentaire trop riche en gras ou en sucre, que tu ne fais pas d'activités physique, etc.. Le diabète n'est pas une fatalité puisque on a la possibilité de le prévenir et de le contrôler. Cependant si des actions appropriées ne sont pas prises à temps, il pourrait entraîner des conséquences graves et s'attaquer à plusieurs organes tels que les reins, les jambes, les yeux, etc.. Ces actions nécessitent un changement du régime alimentaire ainsi que la pratique régulière d'activités physiques, par exemple préparer son repas avec moins de graisse, de bouillon, ou de sel, manger plus ou moins certains aliments, bouger plus que d'habitude, etc... Il y a un programme de prévention et de contrôle du diabète et de l'hypertension qui est mis en place par des experts de la santé pour nous guider à mieux contrôler cette maladie. Pour cela, j'aurai besoin du soutien de toute la famille y compris toi.

Le mari : Expliqué de cette façon, je comprends mieux. Nous allons en parler avec les autres membres de la famille et nous allons voir tous ensemble comment on pourra t'aider

Des images pour aider dans les discussions avec le CM (à produire...)

- Une famille qui accepte les changements dans la cuisine
 - avec une image du repas commun,
 - et une deuxième après 5 ans, avec le rapport de bonne santé du médecin
- Une autre famille qui n'accepte pas les changements dans la cuisine
 - avec deux préparations et la femme qui mange à part
 - et une deuxième après 5 ans avec la femme en mauvaise santé et maintenant son mari également diabétique.

L'importance des Signaux Sociaux

- Signaux Sociaux: Dires ou faits affectant votre alimentation et/ou votre activité.
 - Signaux problématiques (négatifs)
 - Signaux bénéfiques (positifs)
- Ces signaux sociaux influencent vos comportements actuels
 - Ceux problématiques vont vous empêcher de faire les bons choix en matière d'alimentation et/ou de pratique d'activité physique
 - Ceux bénéfiques vont vous aider à faire les bons choix en matière d'alimentation et/ou de pratique d'activité physique
- Vous ne pouvez pas contrôler ces signaux, mais vous pouvez les gérer

Signaux Sociaux Négatifs

- Voir d'autres personnes manger des aliments néfastes pour la santé ou rester physiquement inactifs
- Recevoir des propositions d'aliments néfastes
- Être harcelé
- Entendre des plaintes
- Quels sont des exemples de votre vie?

Signaux bénéfiques (Positifs)

- Voir d'autres personnes manger sainement ou pratiquant une activité physique
- Se voir offrir des aliments sains ou être invité à pratiquer une activité physique
- Être félicité pour vos choix sains
- Recevoir des compliments

- Quelles sont des exemples de votre vie??

Répondre à un signal social de la même manière, continuellement, crée une habitude

Les signes sociaux: Jeu de rôles

- Répartissez les participants en 2 groupes : acteur et observateur

Signes sociaux dans la cuisine:

Un groupe va jouer les rôles des femmes qui préparent ensemble.

Une parmi elle va utiliser moins d'huile, en disant que c'est mieux pour sa santé.

Elles vont présenter le scénario de cuisine 2 fois:

1. Avec des réponses positives, soit verbale, soit non-verbale
2. Avec des réponses négatives, soit verbale, soit non-verbale

L'autre groupe va réagir avec une discussion des sentiments perçus après avoir vu chaque scénario

- Répétez le processus, en inversant les rôles des groupes

Jeux de rôle

1^{ère} femme: L'autre jour, quand j'étais chez le médecin, il m'a mis en garde sur le fait que je suis entrain de grossir et que cela pourra entrainer des maladies chroniques telles que le diabète et/ou l'hypertension, etc... De ce fait il m'a conseillé de préparer les repas avec moins d'huile.

2^{ème} femme: C'est une très bonne initiative. Une de mes amies m'a confirmé que depuis qu'elle a commencé à diminuer la quantité d'huile qu'elle met dans ses sauces, presque tous ses malaises ont disparu

3^{ème} femme: Moi quand même je ne peux pas préparer sans beaucoup d'huile . Tu vas constater que ta sauce sera moins bonne que d'habitude.

Les signes sociaux: Jeu de rôles sur les promenades

- Répartissez les participants en 2 groupes : acteur et observateur

Signes sociaux pour la promenade:

Un groupe va commencer une promenade dans le quartier. Un membre du groupe va exprimer des hésitations sur la promenade, et les autres vont montrer:

1. Expressions de soutien et d'encouragement
2. Expressions négatives, avec dédain pour celles qui font la promenade

L'autre groupe va réagir avec une discussion des sentiments perçus après avoir vu chaque scénario

Répétez le processus, en inversant les rôles des groupes

Jeux de rôle

Acteur1: Je ne suis pas très en forme aujourd'hui. Je pense que je vais rentrer à la maison

Acteur2: Non ne fais pas ça. Viens avec nous, ça te fera du bien.

Acteur3: Tu vas mieux dormir ce soir et demain matin tu vas te réveiller en pleine forme

Acteur4: Ne le forcez pas à venir s'il ne le veut pas. De toutes les façons, son départ n'affectera en rien notre promenade. Allons-y

Comprendre et utiliser les signes sociaux

- Quels signaux sociaux étaient positifs dans les scénarii ?
- Est-ce qu'il y a d'autres signaux sociaux ou petit mots d'encouragement que vous pouvez donner aux autres?
- Comment pouvez-vous encourager les signaux sociaux positifs des autres dans la famille ou la communauté pour vos activités de mode de vie saine?
- Quels signaux sociaux étaient négatifs dans les scénarii?
- Est-ce qu'il y a d'es autres signaux sociaux négatifs?
- Que pouvez-vous faire pour atténuer/annuler leurs impacts sur vos choix?

D'autres possibilités pour transformer les signaux problématiques et atténuer leur effet négatif ?

- 1. Prendre ses distances, si possible**
- 2. Changer le signal si possible**
- 3. Répondre de manière favorable à la santé**

**Se rappeler: changer d'habitude
demande du temps**

D'autres suggestions de signaux positifs pour être actif:

- Passer du temps avec des personnes actives/faisant des choix d'aliments sains.
- Fixer une «date» pour des activités physiques régulières avec d'autres
- Demander à vos amis de vous rappeler d'être actif .
- Etre social en menant des activités, se promener et parler.

Comment changer les signaux sociaux pour devenir plus positifs?



Manières d'aide à l'alimentation saine	Manières d'aide à être plus actif physiquement
Me servir des aliments faibles en graisse et en calories	Faire une promenade ou d'autres activités physiques avec moi.
Manger pauvres en graisse /calories en ma présence	Planifier des événements informels sur l'activité physique
Ne pas insister pour ou me donner une deuxième portion	Faire un compromis en cas de conflits entre activité physique et emploi du temps
Ne me tentez pas avec des aliments non sains en récompense ou en cadeau.	Féliciter si l'activité prévue est réalisée.
Vider la table et mettre de la nourriture loin, dès que le repas est terminé	Faire le Baby-sitting pour moi afin que je puisse faire ma marche.
M'encourager à essayer de nouvelles recettes	Fixer un rendez-vous régulier avec moi pour l'activité physique
Louer mes efforts pour manger plus sainement	M'encourager à sortir pour marcher quand je me demande si je dois y aller ou pas.

L'importance du groupe: Les visites des relais

- Le relai et les pairs éducateurs sont prêts à vous aider
- Nous proposons de nous joindre à vous quand vous allez approcher le chef de famille
 - Avec le soutien social
 - Avec les réponses à des questions sur le programme PPD-Mali
 - Avec des informations sur l'importance de réduire les risques pour toute la famille

Faites un plan d'action positif pour gagner le soutien de la famille



Je vais parler avec le chef de famille _____

Quand? _____

Je vais faire ceci en premier avec son épouse:

Les obstacles qui pourraient survenir, je les gérerai en:

Je vais faire cela pour rendre mon succès plus probable d'engager les autres femmes dans la famille

Comment pouvons-nous vous aider?

Vos petits pas pour la semaine prochaine

Choix des activités parmi les « 50 activités »

Choix pour activité « Mange sains »

Combien de fois ou la durée?

Choix pour activité « Bouger plus »

Combien de fois ou la durée?

Enregistrement des choix sur « Mon Plan d'Action »

Les 50 Pas...

Montrez encore les 50 Chose pour le Petit Pas pour
Grandes Recompense

Mon Plan d'Action pour la semaine

	Mon Plan d'Action			
Nom	CSCOM			
Relai ou ASC				
Semaine #				
	Bougez Plus	Mangez Meilleur	Buvez de l'Eau	Prendre Soins
	BP _____	MM _____	BE _____	PS _____
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Le Feedback sur la session: Discussion en groupe

- Quels sont les points les plus importants de votre participation à la session?
- Quelles activités avez vous le plus apprécié?
- Quelles activités ou présentations n' étaient pas claires ou compréhensibles?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer la session?

Merci et les mots pour les prochaines semaines

Merci à tous pour votre participation de qualité

Rappeler le « plan d'action »

Nous sommes un groupe. N' hésitez pas à visiter avec les autres pendant la semaine prochaine

Annoncer les dates et les lieux pour la promenade en groupe

Fixer les dates pour les visites à domicile avec les chefs de famille

Rappeler la date de prochaine session.