

**Zeitschrift:** Actio : un magazine pour l'aide à la vie  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Recherche de nouvelles méthodes  
**Autor:** Baumann, Bertrand  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682121>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## ÉDUCATION À LA SANTÉ

# Recherche de nouvelles méthodes

Depuis 1983, la section fribourgeoise de la Croix-Rouge suisse exploite un centre d'enseignement, qui a pour but principal de promouvoir la prévention et l'éducation à la santé. Sous l'impulsion de ce centre, les cours d'éducation à la santé connaissent

une grande évolution. May Lévy, responsable du secteur recherche et développement et de la documentation nous explique les fondements de cette évolution, qui ouvre de nouvelles perspectives à la Croix-Rouge suisse.

Bertrand Baumann

**Actio: Enregistre-t-on une évolution de la formation des adultes, dans le domaine de l'éducation à la santé?**

**May Lévy:** Une évolution fondamentale. Jusqu'à une époque récente, la santé était synonyme d'absence de maladie. L'alcoolisme ou le tabagisme, par exemple, étaient considérés comme des dérèglements manifestes, touchant une part non négligeable de la population, contre lesquels on lançait des campagnes de sensibilisation du public, sans se poser suffisamment de questions sur les causes fondamentales du problème. Lutter pour la santé, cela voulait dire combattre des symptômes. Aujourd'hui, on admet que la santé repose sur le bien-être physique, psychique et social. Cette conception plus globale et exigeante implique de la part de l'individu une prise de conscience de ses besoins propres et la volonté d'adopter l'hygiène de vie la plus appropriée.

**Face à cette évolution, les méthodes d'éducation à la santé doivent donc être adaptées.**

Certainement. Autrefois, les cours d'éducation à la santé avaient pour but de transmettre un certain nombre de règles. Les enseignants pratiquaient souvent une pédagogie magistrale et la communication entre enseignants et enseignés était quasi inexistante.

**Et aujourd'hui?**

On ne cherche plus à donner des recettes de santé à un groupe d'enseignés passifs, mais à aider chaque participant, pris comme individualité, à trouver lui-même des solutions qui lui conviennent. On tend vers une individualisation de la pédagogie des cours de santé, qui a pour but essentiel de permettre au participant d'être partie prenante de l'éducation à la santé.

**Concrètement, qu'est-ce que cela signifie?**

Prenons l'exemple d'un cours sur la toxicomanie: les participants doivent tout d'abord prendre position sur un certain nombre de stéréotypes, par exemple: «La toxicomanie concerne principalement les individus qui ont des problèmes psychiques». Au cours de la discussion qui suit l'énoncé du stéréotype, les participants ressentent le besoin d'obtenir un certain nombre d'informations, que leur livre l'animateur. Petit à petit, le participant parvient de lui-même à mieux cerner le sujet et à faire le tri de toutes les informations. Autre exemple: un cours sur le stress. Dans un premier temps, les participants analysent en groupe les différentes causes d'un état de stress qu'ils connaissent périodiquement. Ensuite, ils déterminent la démarche qui leur semble la plus adaptée pour neutraliser leur malaise: une réflexion permanente sur les causes de leur stress, une meilleure hygiène de vie, la pratique d'une méthode de relaxation, etc... Dans les deux cas, le but du cours est d'accomplir tout le travail préalable à la résolution du problème de santé, de redonner en quelque sorte au participant la volonté de se prendre en charge et de gérer ses anomalies de santé

par une solution appropriée à son propre cas.

**Le Suisse d'aujourd'hui n'est-il plus capable de gérer sa santé?**

Disons que les besoins ont changé. En Suisse, les conditions matérielles de vie sont telles, que l'individu n'a plus grand effort à faire pour satisfaire ses besoins fondamentaux. Mais il existe des problèmes de santé propres à notre mode de vie, comme la toxicomanie ou la fatigue chronique. Lutter contre ces problèmes, cela signifie réagir individuellement face à certaines contraintes de notre société, et faire valoir son individualité en matière de choix de santé.

**Dans quels domaines l'éducation à la santé est-elle appelée à jouer un rôle dans l'avenir?**

Les demandes qui nous parviennent concernent essentiellement les dépressions, les états de fatigue chronique, la toxicomanie.

**Tous ces troubles de l'équilibre ne résultent-ils pas de mauvais rapports entre l'homme et son milieu de travail?**

Pour certains d'entre eux assurément. Des cours d'éducation à la santé au sein d'une

entreprise ont déjà eu lieu. Les Liges vaudoises de la santé ont organisé un cours de training autogène pour le personnel de vente d'un grand magasin du canton de Vaud. Ce cours a permis aux participants de mieux vivre certaines conditions difficiles de leur travail. Mais il existe d'autres moyens d'aborder le problème.

**Quelles perspectives pour la Croix-Rouge suisse?**

Il s'agit de diffuser les méthodes nouvelles. Nous organisons des cours à l'intention d'enseignants ou de responsables de la formation des écoles d'infirmières et de professionnels de la santé. Nous constatons un intérêt grandissant pour ces cours. Le centre d'enseignement sera également amené à mettre sur pied de nouveaux cours de santé pour répondre aux vœux du public: des cours sur la gestion du sommeil, le stress, la dépression et les maladies sexuellement transmissibles sont en préparation. Au fond, tout notre effort tend à développer la prévention. C'est l'attente du public d'aujourd'hui et de demain. □

**Cours de santé de la Croix-Rouge suisse. Ne plus se contenter de donner des règles de santé, mais amener le participant à se prendre en charge.**

