Holisme Communication
Prévention santé
http://www.holisme.org - contact@holisme.org

MODULE SANTE

Bien dans sa tête et son environnement

1ÈRE SITUATION

Vincent vient d'emménager en colocation avec Elodie, qu'il connait depuis peu. Le premier soir, alors qu'ils sont entrain de discuter, Elodie allume une cigarette dans le salon. Ca gêne Vincent mais il ne dit rien. Au bout de la troisième cigarette, Vincent va s'enfermer dans sa chambre.

- Quel est le problème ?
- Comment peut réagir Vincent ?
- Comment peut réagir Elodie ?

2ÈME SITUATION

Etienne et Laure sont en couple depuis un an. Chaque fois qu'ils vont faire les courses, ils se disputent : Etienne veut acheter bio et Laure dit que c'est trop cher, que le « bio » ça ne veut rien dire et qu'Etienne est un enfant gâté.

- Quel est le problème ?
- Comment peut réagir Etienne ?
- Comment peut réagir Laure?

3ÈME SITUATION

Eléonore habite en ville. Elle a entendu une pub expliquer qu'un cachet/jour du complément alimentaire « *Maigrelette* », associé à du jogging, permettait de perdre 5 kilos en 2 mois. Comme elle veut maigrir vite, elle prend 3 cachets/jour et bien que peu sportive, va courir 1h, tous les jours, à 18h, près de chez elle.

- Quel est le problème ?
- Comment peut réagir Eléonore ?

4ÈME SITUATION

Alexandre est salarié de l'entreprise K. depuis 6 mois maintenant. Sensible au WIFI, il a régulièrement des maux de tête. Il a demandé à son responsable Mr F. d'installer des câbles réseaux et celui-ci lui a dit qu'il verrait.

Un jour, Alexandre lui redemande et Mr F. finit par lui dire : *"Oh c'est bon Alex! On bosse comme ça depuis plus de 5 ans ! C'est pas prouvé que c'est à cause du WIFI tes maux de tête et c'est quand même pas un p'tit jeune comme toi qui va tout changer!"*. Depuis Alexandre ne sait pas s'il doit rester ou quitter l'entreprise.

- Quel est le problème ?
- Comment peut réagir Alexandre ?
- Comment peut réagir Mr F. ?

Synthèse

- Repérer les compétences psychosociales où j'assure

- Repérer 3 compétences psychosociales où je dois me renforcer.