



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Activités de travail expérimentale

### ATE 5

Applications sanitaires pour réduire la dépendance  
aux écrans et la consommation de substances  
(tabac)

### Auteurs

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED

POLIBIENESTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarité & Échanges  
pour le Développement

connexions  
MIGRATION & DÉVELOPPEMENT

coördina  
Strategic and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM  
Italia

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.



**Déclaration de droit d'auteur :**



Cette œuvre est placée sous une licence  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous  
êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



## Contenu

1	A propos du module .....	1
	Objectifs.....	1
	Participants et rôles.....	1
	Résultats de l'apprentissage.....	1
	Contenu de la formation.....	2
	Durée estimée.....	2
	Ressources.....	2
2	Contenu de la formation.....	3
	2.1 Session d'enseignement.....	3
	2.2 Session de formation expérimentale.....	5
	2.3 L'auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne.....	5
	2.4 Session de clôture.....	6
3	Annexe - Apps de santé pour la santé des femmes.....	7



# 1 A propos du module

---

## Objectifs

Ce module propose une exploration détaillée des principes fondamentaux de la dépendance aux écrans et au tabac, enrichie d'expériences et de simulations pratiques et interactives. Les participants acquerront des compétences essentielles pour identifier les tendances à la dépendance, évaluer les éléments de risque et appliquer des mesures préventives. Grâce à des simulations attrayantes, ils amélioreront leur capacité à intervenir efficacement, à offrir un soutien et une assistance compréhensive, et à jouer un rôle essentiel dans la promotion d'habitudes saines au sein de leur communauté. En outre, ce module les dotera de compétences numériques et les familiarisera avec des applications spécialisées conçues à cet effet.

## Participants et rôles

- **Migrants arrivants** ; apprenants. Les migrants qui souhaitent améliorer leur consommation de substances addictives (tabac) ou leur consommation excessive d'écrans.
- **Les membres de la communauté migrante** ; apprenants ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- **Soutien** : apprenants ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.

## Résultats de l'apprentissage

- Les apprenants recevront des informations pertinentes et fondées sur des données probantes concernant les problèmes et/ou les risques associés à l'addiction aux écrans et à la consommation de substances.
- L'action pédagogique via des applications spécifiques encouragera les apprenants à réfléchir et à prendre conscience des problèmes de santé liés à l'addiction.
- Les apprenants se familiariseront avec les différentes applications de santé relatives aux addictions (stratégie d'auto-assistance), identifieront les applications utiles et pertinentes en la matière et apprendront à les utiliser à bon escient.
- L'acquisition de connaissances et de compétences personnelles, ainsi que la mise à disposition de ressources utiles, leur permettront de faire face à des situations problématiques et, si nécessaire, de recourir à des services de santé spécifiques.



- Les apprenants comprendront la notion de responsabilité individuelle ou collective face aux conséquences d'un comportement à risque (mise en danger de la santé et de la sécurité des consommateurs et/ou de leur entourage).

## Contenu de la formation

- Informations générales sur la consommation de substances, les dépendances et leurs conséquences sur la santé.
- L'importance de la prévention et de la réduction des risques.
- Nomophobie et consommation de substances : étant donné que les dépendances et la consommation de substances peuvent prendre de nombreuses formes, nous proposons d'aborder le sujet en nous concentrant sur deux substances hautement addictives et les plus fréquemment expérimentées, à savoir le tabac et la dépendance aux écrans, en particulier les téléphones portables.

## Durée estimée : 8 heures

- Sessions d'enseignement : 4 heures
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne : 1 heure
- Session de formation expérimentale : 2 heures
- Séance de clôture : 1 heure

## Ressources

- Matériel de formation : ppt. pour la session didactique
- Matériel de formation : activités
- Plate-forme et outil d'apprentissage en ligne
- Applications thématiques (tabagisme et dépendance aux écrans)



## 2 Contenu de la formation

### 2.1 Session d'enseignement

Stade et durée	Contenu
<p><b>5.1.0</b></p> <p><b>Introduction et présentation</b></p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera le projet aux apprenants et l'organisation de la formation.</p> <p>Les stagiaires se présenteront et décriront leurs principales caractéristiques, y compris leur niveau de compétences numériques de base.</p> <p>Activité brise-glace</p> <p><u>Ressources</u> : PPT (Présentation du projet)</p>
<p><b>5.1.1</b></p> <p><b>Connaissance générale de la consommation de substances et de l'addiction</b></p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux apprenants le concept de santé, la prévention et son importance pour la société dans son ensemble, ainsi que le concept d'autosoins et ses avantages.</p> <p>Il examine ensuite les principaux aspects de la consommation de substances et de la dépendance, ainsi que leurs conséquences pour l'individu et la société.</p> <p>Un temps sera réservé pour que les apprenants s'expriment et donnent des informations sur leurs propres connaissances, expériences et besoins dans ce domaine.</p>
<p><b>5.1.2 Informations sur la consommation de tabac</b></p> <p>45 minutes</p>	<p>Le formateur abordera deux grandes dépendances : la dépendance au tabac et la dépendance aux écrans.</p> <p><b>Tabac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En savoir plus sur le tabac, ses risques pour la santé et ses conséquences <ul style="list-style-type: none"> <li>o La substance du tabac</li> <li>o Facteurs de risque</li> <li>o Facteurs de protection</li> <li>o Effets (intentionnels et non intentionnels)</li> <li>o Risques et dommages induits</li> </ul> </li> <li>- Maîtrisez votre consommation <ul style="list-style-type: none"> <li>o Questionnaire pour définir votre profil de risque et votre comportement</li> </ul> </li> </ul>



Stade et durée	Contenu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comprendre pourquoi nous consommons</li> <li>○ Avantages à gagner ou à perdre</li> <li>- Réduire et/ou arrêter la consommation</li> <li>- Stratégies de prévention, de soutien et de soins : objectifs et buts (SMART)</li> <li>- Applications spécifiques</li> </ul> <p><u>Ressources</u> : PPT</p>
<p><b>5.1.3</b></p> <p><b>Informations sur la dépendance aux écrans</b></p> <p>45 minutes</p>	<p>Le formateur sensibilisera à l'addiction aux écrans, qui correspond à des pratiques numériques excessives et incontrôlables pouvant affecter la scolarité, le travail et les relations avec les autres.</p> <p>Plus précisément, les participants se pencheront sur les questions suivantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recommandations sur le temps passé devant un écran.</li> <li>● Les effets de la dépendance aux écrans.</li> <li>● Technologie et santé mentale.</li> <li>● Éducation à l'utilisation rationnelle des écrans.</li> </ul> <p><u>Ressources</u> : PPT</p>
<p><b>5.1.4</b></p> <p><b>Utilisation interactive d'applications de santé pour la consommation de tabac et l'utilisation rationnelle des écrans</b></p> <p>1 heure</p>	<p>Le formateur demandera aux participants de télécharger et d'utiliser une application de santé pour la prévention du tabagisme et de l'abus d'écran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● En plus de la formation reçue lors de la session précédente, les stagiaires auront accès à des vidéos contenant des instructions, des textes et des sites web pertinents.</li> <li>● Sur la base de leur propre évaluation de la session d'enseignement, les participants téléchargeront une application de santé pour la lutte contre le tabagisme et une autre pour la prévention de l'abus d'écran.</li> <li>● Le formateur demandera aux participants d'utiliser les applications et de partager leur expérience. Par exemple, les avantages perçus après l'utilisation des applications et les difficultés rencontrées, sous la forme d'un journal d'utilisateur.</li> <li>● Les outils de communication peuvent être utilisés pour discuter des expériences (Forum....).</li> </ul> <p><u>Ressources</u> :</p>



Stade et durée	Contenu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT ;</li> <li>• Liens pertinents ;</li> <li>• Plate-forme de formation en ligne</li> </ul> <p>Outils de communication disponibles sur la plateforme de formation en ligne.</p>
<p><b>5.1.5</b></p> <p><b>Discussion et évaluation</b></p> <p><b>Références, lectures complémentaires et conclusion</b></p> <p>30 minutes</p>	<p>Cette section comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les apprenants s'assoient en cercle et discutent de ce qu'ils pensent des applications de santé mentale. Chacun des apprenants évaluera les applications de santé mentale et ce qu'il pense être leurs plus grands avantages.</p> <p>Un questionnaire de satisfaction sera ensuite distribué et le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté aux sessions.</p> <p><u>Ressources :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> <li>• Plate-forme de formation en ligne</li> <li>• Outils de communication disponibles sur la plate-forme d'apprentissage en ligne</li> </ul>

## 2.2 Session de formation expérimentale

Stade et durée	Contenu
<p><b>5.2. Utilisation interactive d'applications de santé pour la dépendance aux écrans et le tabagisme</b></p> <p>2 heures</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de participer à un défi en utilisant une application pour prévenir le tabagisme et l'abus d'écran.</p> <p>Il vous expliquera comment procéder et quels sont les facteurs à prendre en compte.</p> <p>L'activité se déroulera comme suit :</p> <p>Le formateur téléchargera sur la plateforme en ligne les étapes à suivre afin que les apprenants puissent réaliser l'activité de manière asynchrone.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La première étape consiste à définir un domaine d'intérêt spécifique en matière de prévention : le tabac ou les écrans.</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ils définissent ensuite les objectifs qu'ils souhaitent atteindre, afin de pouvoir gérer la situation de manière appropriée.</li> </ul>
--	--

## 2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne

Stade et durée	Contenu
<p><b>5.3</b></p> <p><b>Quiz et auto-évaluation</b></p> <p>1 heure</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de remplir un questionnaire sur la plateforme d'apprentissage en ligne.</p> <p>Ce quiz, composé d'exercices à choix multiples, de vrai-faux et d'appariement, aidera les apprenants à évaluer leur compréhension du contenu théorique de la session de formation.</p> <p>Les formateurs vérifieront que le quiz a été complété et aideront chaque apprenant en fonction de ses principales lacunes.</p> <p><u>Ressources :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quiz. Plateforme de formation en ligne et ppt ?</li> </ul>

## 2.4 Séance de clôture

Stade et durée	Contenu
<p><b>5.4</b></p> <p><b>Clôture</b></p> <p>30 minutes</p>	<p>Cette section comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les formateurs animent une discussion basée sur les expériences individuelles au cours des sessions d'autoformation et de formation expérientielle afin de tirer des conclusions sur les avantages perçus des applications de santé pour l'addiction aux écrans et le tabagisme.</p> <p><u>Ressources :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PPT</li> <li>Plate-forme de formation en ligne</li> </ul> <p>Outils de communication disponibles sur la plate-forme d'apprentissage en ligne</p>



### 3 Annexe - Addiction et consommation de substances psychoactives Health APPS

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
Arrêter de fumer - EasyQuit	Développement de Herzberg		Gratuit/Premium	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&amp;hl=en_US&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&amp;hl=en_US&amp;gl=US</a>	Le tabagisme -Tabac	
Kwit - Arrêtez de fumer pour de bon !	Kwit SAS		Gratuit/Premium	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&amp;hl=en_US&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&amp;hl=en_US&amp;gl=US</a>	Le tabagisme -Tabac	
Sans fumée	David Crane PhD		Gratuit/Premium			