

PARENTHÈSE Santé mentale

Le jeu pour briser les tabous sur la santé mentale et libérer la parole en équipe



Ce jeu de cartes installe une dynamique bienveillante pour sensibiliser aux enjeux de la santé mentale, favoriser les échanges et déconstruire les idées reçues.

Ce jeu amène les participants à :

Démêler le vrai du faux sur la santé mentale

Déconstruire les préjugés et idées reçues

Donner des ressources concrètes

CONCEPT DU JEU

Un animateur garantit le cadre bienveillant et sécurisant pour faciliter les échanges.

La dynamique du jeu est simple et les cartes sont à dérouler naturellement.

Tous les conseils d'animation sont disponibles dans un guide.

3 catégories de cartes permettent d'animer 3 temps complémentaires de jeu :

- Cartes **VRAI ou FAUX** demandent aux joueurs de se positionner pour rétablir les mythes et réalités sur la santé mentale, le bien-être, les troubles psychiques, le soutien psychologique pour déconstruire les représentations et initier le dialogue,
- Cartes **BOUFFÉES D'AIR** invitent immédiatement les joueurs à se mettre en action pour prendre soin de soi et des autres,
- Cartes **PARLONS-EN** proposent des questions ouvertes qui amènent à prendre conscience des enjeux de la santé mentale, à débattre entre joueurs et à s'engager pour que ce sujet devienne une priorité partagée.

MODALITÉS

Pour qui ?

A destination des tous à partir de 14 ans. Le jeu s'adapte à une grande diversité de publics et de contextes d'utilisation : en entreprise, au collège ou lycée, dans l'enseignement supérieur, au sein d'associations, en famille ou dans tout autre espace d'échange. Il est conçu pour animer un atelier santé mentale auprès de groupes de 2 à 15 personnes, peu importe leur niveau de connaissance sur le sujet.

Partie de jeu :

De 2 à 15 joueurs pour une partie qui dure entre 20 et 60 minutes en fonction du nombre de cartes utilisées.



Parenthèse
Santé mentale

CONTENU DU JEU

Matériel

- 30 cartes VRAI ou FAUX
- 20 cartes BOUFÉES D'AIR
- 10 cartes PARLONS-EN
- Un QR code pour accéder au guide d'animation
- Un QR code MÉMO avec toutes les ressources et liens vers des solutions de soutien



EXEMPLE CARTES

Vrai ou Faux



Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas aller bien en permanence.

3

Bouffées d'air



Faire preuve d'indulgence envers soi-même

Vous vous parlez sûrement plus durement que vous ne le faites aux autres.

Quel compliment pourriez-vous vous faire aujourd'hui ?

15

Parlons-en



Quel préjugé sur la santé mentale aimeriez-vous déconstruire pour faciliter la parole sur le sujet ?

3

LES + DU JEU



>> UNE PAROLE LIBÉRÉE

Un cadre convivial et sécurisant pour aborder la santé mentale, les troubles psychiques et les difficultés du quotidien sans dramatiser.

>> UNE SOURCE DE SOUTIEN

Les joueurs repartent avec des ressources et des pistes pour prendre soin de leur santé mentale.

>> UNE MISE EN ACTION

Les échanges se transforment en prises de conscience et des actions collectives et individuelles sont mises en place.

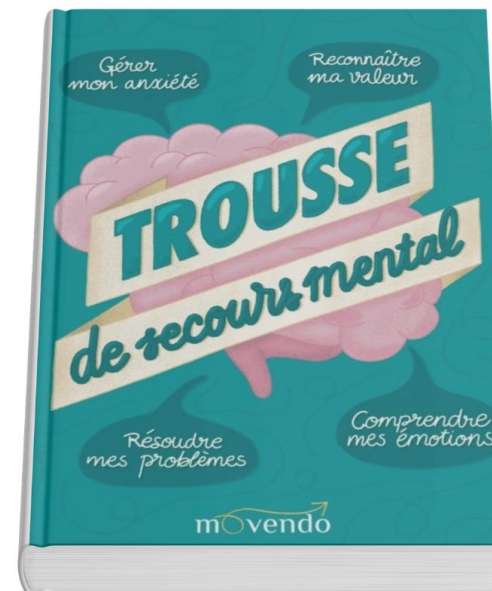


POUR COMPLÉTER

2 outils de notre catalogue qui peuvent enrichir une partie de jeu avec la Parenthèse Santé mentale :



Jeu de cartes ou dépliant
Les HandiPsys



Trousse de Secours Mental



KESKI VOUS ACCOMPAGNE

EN ANIMANT votre atelier de sensibilisation

Un ou plusieurs animateurs KESKI peuvent animer un atelier de sensibilisation Parenthèse Santé mentale en présentiel ou distanciel.

>> [Contactez-nous pour un devis personnalisé](#)

NOS RÉFÉRENCES

Ils nous ont fait confiance pour sensibiliser ou former leurs équipes ou se sont équipés de nos outils pédagogiques



et bien d'autres...



**Une question ? Envie d'en savoir plus ? Un devis ?
N'hésitez pas à nous contacter !**

Claire CLARA
06 17 28 61 99

Anne-Laure RUEL
06 73 49 60 69

contact@keski.fr – www.keski.fr

Suivez-nous ici !

