



Parenthèse

Santé mentale

Votre guide d'animation

KESKI®



Parenthèse

Santé mentale

Parenthèse Santé Mentale est un jeu de 60 cartes, conçu pour sensibiliser aux enjeux de la santé mentale, favoriser les échanges et contribuer à déconstruire les idées reçues. L'objectif est de déstigmatiser la santé mentale en libérant la parole, tout en douceur, au sein des groupes et des équipes pour créer un espace de respiration et de dialogue. Ce jeu ouvre une parenthèse d'écoute et d'expression bienveillante. Il invite à prendre soin de soi et de celles et ceux qui nous entourent. C'est l'occasion de partager les connaissances et échanger les points de vue, tout en développant une meilleure compréhension de la santé mentale.

Principe du jeu

Avec Parenthèse santé mentale, les joueurs vont bénéficier d'un espace de dialogue et de réflexion grâce à 3 catégories de cartes :

- **30 Cartes VRAI ou FAUX** : des mythes et réalités sur la santé mentale, le bien-être, les troubles psychiques, le soutien psychologique pour déconstruire les représentations et initier le dialogue.
- **20 Cartes BOUFFÉES D'AIR** : des invitations immédiates à l'action pour prendre soin de soi et des autres.
- **10 Cartes PARLONS-EN** : 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.

Quand jouer ? Toutes les occasions sont bonnes pour organiser un atelier de sensibilisation sur la santé mentale et faire une partie : lors d'une réunion de service, autour d'un café, pendant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), lors d'un atelier sur la QVCT ou d'une journée bien-être...

Avec qui ? Pensé pour 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.

Proposition d'animation type

Un animateur ou une animatrice est indispensable pour organiser une partie de **Parenthèse Santé mentale**. C'est lui ou elle qui insuffle la dynamique de jeu, garantit un cadre serein, veille au confort de chacun et enrichit les échanges.

Ressources complémentaires : Des compléments d'information vous accompagnent pour étayer les échanges lors des phases VRAI ou FAUX et PARLONS-EN. Pensez à les consulter avant d'animer : cf. Éclairages des cartes VRAI ou FAUX (page 7 à 11) et PARLONS-EN (pages 12 à 15).

Ouvrir la parenthèse : poser le cadre de sécurité

En introduction, veillez à poser le cadre avec les participants. L'objectif est de créer un climat de confiance et de sécurité, indispensable pour échanger sereinement.

- **Présentez l'intention** : ce jeu est une parenthèse pour discuter, s'informer et prendre du recul sur un sujet qui nous concerne tous : la santé mentale.
- **Explicitiez votre rôle** : vous n'êtes pas là en tant qu'expert, médecin ou psychologue, mais simplement pour faciliter le dialogue, assurer le cadre du jeu et prendre ensemble, la mesure des enjeux de la santé mentale.
- **Posez les règles d'or**
 - **Bienveillance et non-jugement** : on écoute l'autre sans commenter ses choix ou son vécu.
 - **Confidentialité** : tout ce qui est partagé dans la parenthèse reste dans la parenthèse.
 - **Joker** : chacun est libre de passer son tour. Personne n'est obligé de répondre. La parole est libre et sans justification mais pensez à inviter tous les joueurs à participer avec un simple « Souhaitez-vous ajouter quelque chose ? »

Déroulement d'une partie en 3 temps

Sélectionnez au préalable vos cartes en fonction de votre public et du temps dont vous disposez.

Temps 1 : Planter le décor et déconstruire les idées reçues avec les cartes VRAI ou FAUX

- **Mise en mouvement** : tracez une ligne au sol ou définissez deux espaces distincts dans la pièce (un côté VRAI, un côté FAUX). À la lecture de chaque carte, les participants se déplacent du côté correspondant à leur réponse.
- **Échanges** : lorsque les avis divergent, si les participants ne le font pas spontanément, invitez 1 ou 2 personnes de chaque côté à expliciter leur choix. Complétez si besoin avec les éléments des Éclairages (p. 7). Le rythme doit rester dynamique.

Temps 2 : Se mettre en action avec les cartes BOUFFÉES D'AIR

Invitez les joueurs à s'asseoir autour d'une table et disposez les cartes BOUFFÉES D'AIR au centre. Demandez à un joueur de lire la première carte puis tout le groupe est invité à y répondre ou à réaliser une action selon la carte. L'objectif est d'insuffler de la légèreté et du bien-être. Encouragez le groupe à jouer le jeu des exercices physiques ou des silences (comme la carte 5) sans jamais forcer personne, bien entendu.

Conseil bonus : si un participant partage une bonne astuce personnelle pour se ressourcer, vous pouvez inviter les autres à réagir : « Est-ce que c'est quelque chose qui fonctionnerait aussi pour vous ? », « Et vous quelle est votre astuce ? » ...

Temps 3 : Approfondir le sujet avec les cartes PARLONS-EN

Conservez la même disposition autour de la table.

Les cartes PARLONS-EN ont pour objectif d'ouvrir un espace d'expression authentique et d'écouter les vécus de chacun sans jugement. Elles invitent à accueillir les émotions, les doutes et les moments de fragilité, les siens comme ceux des autres, en toute sécurité. Votre rôle de "gardien du cadre" est essentiel ici pour garantir un débat constructif et respectueux. Rappelez si nécessaire la règle de la confidentialité et l'utilisation du Joker (le droit de passer son tour).

Conseil bonus : ne cherchez pas à apporter LA bonne réponse à ces cartes. Accueillez simplement les témoignages avec empathie et assurez-vous que le temps de parole reste équilibré entre les participants.

Fermer la parenthèse : ancrage et ressources

Tout comme l'ouverture, la clôture du jeu mérite un temps dédié. Ce rituel permet d'ancrer les découvertes et les bonnes pratiques avant de se séparer.

- **Proposez un tour de table de clôture :** pour marquer la fin de la partie, invitez chaque participant à partager un dernier mot ou une réflexion à partir de l'une des questions suivantes :
 - « Quelle est l'information ou l'idée qui vous a le plus marqué ? »
 - « Si vous ne deviez retenir qu'une chose, un mot, une prise de conscience ou une intention pour cette semaine, quelle serait-elle ? »
 - « Quel message sur la santé mentale souhaiteriez-vous transmettre autour de vous pour améliorer la prise en compte de ses enjeux dans la société ? »
- **Rappelez les ressources disponibles :** si certains sujets ont fait résonner de manière plus personnelle ou ont fait émerger des interrogations, rappelez qu'il existe des professionnels et des lignes d'écoute (comme le 3114) pour informer, soutenir et orienter. Invitez le groupe à flasher le QR code MEMO au dos de la boîte de jeu pour retrouver tous les liens qui renvoient vers les ressources présentées.
- **Remerciez le groupe :** saluez leur participation, leur implication, leur qualité d'écoute et le respect mutuel dont chacun a fait preuve.

Conseil bonus : pour prolonger la démarche dans la durée, invitez le groupe à choisir ou à rédiger un engagement collectif ou un mot-clé en faveur de la santé mentale, à afficher dans les locaux ou leur espace de travail.

Apprivoiser le temps et la taille des groupes

En fonction du temps dont vous disposez et du nombre de participants présents, vous n'allez pas utiliser toutes les cartes du jeu. Il peut donc être utile de faire une sélection des cartes en amont.

Voici quelques repères pour structurer votre session :

- Pour un atelier court (20 à 30 min) - Nous vous conseillons un échantillon très ciblé d'une dizaine de cartes. Mettez sur une majorité de « Vrai ou Faux » pour interpeller rapidement, complétée par quelques cartes BOUFFÉES D'AIR et PARLONS-EN.
- Pour un atelier intermédiaire (45 à 60 min) - Comptez une vingtaine de cartes que vous pouvez mixer comme vous le souhaitez.
- Pour un atelier long (1h15 à 1h30) – Vous allez pouvoir garder la totalité du jeu (mais vous pouvez toujours retirer celles avec lesquelles vous vous sentez moins à l'aise en tant qu'animateur). Vous n'allez peut-être pas découvrir toutes les cartes, en fonction de ce que les participants vont partager, mais cela va vous permettre de balayer un très large panoramas de sujets tout en vous laissant la liberté d'adapter les cartes aux attentes et à la dynamique des participants.

Variantes et liberté d'animation

Il existe autant d'options d'animation que vous avez d'inspiration.

Parenthèse Santé Mentale est un outil pour accompagner vos sessions d'échange sur les enjeux de la santé mentale, sentez-vous libre d'imaginer les règles qui vous mettent à l'aise, correspondent à vos objectifs de sensibilisation et au groupe à qui vous le proposez.

Par exemple :

- vous pouvez faire une première session avec les cartes VRAI ou FAUX, puis planifier une deuxième session avec les cartes BOUFFÉES D'AIR et une troisième avec les cartes PARLONS-EN pour avoir des sessions plus courtes mais qui durent dans le temps.
- vous pouvez mélanger les 3 catégories de cartes dans une seule pile et laisser faire le hasard.
- vous pouvez choisir de définir un temps de jeu ou un nombre de tours de table pour déterminer la fin de la partie.
- selon le groupe et ses possibilités, vous pouvez laisser les joueurs assis pour la partie avec les cartes VRAI ou FAUX, faire la lecture de toutes les cartes du jeu si besoin, limiter le nombre de cartes pour laisser plus de place aux échanges....
- vous pouvez même ajouter des cartes s'il y a des thématiques qui vous tiennent à cœur et que nous n'abordons pas. 😊

Posture & Conseils d'Animation

- **Veillez à l'équilibre de la parole** : si un débat s'enflamme ou qu'un témoignage devient trop long, ramenez le groupe au jeu en douceur « Merci pour ce partage, voyons ce que nous réserve la carte suivante... ».
- **Accueillez les silences** : un silence de 5 secondes après une question personnelle n'est pas un échec, c'est le signe que les participants réfléchissent. Ne meublez pas le vide immédiatement, laissez-leur le temps de formuler leur pensée.
- **Impliquez-vous** : si l'équipe est timide au début, n'hésitez pas à répondre vous-même aux cartes BOUFFÉES D'AIR et PARLONS-EN avec authenticité pour lancer la dynamique et ouvrir le partage.

Gérer les situations délicates

Le thème de la santé mentale peut résonner fortement ou raviver des fragilités personnelles. Si un participant exprime une détresse aiguë, pleure ou partage un vécu très lourd :

1. **Accueillez avec sérénité** : validez l'émotion sans dramatiser devant le groupe (« Merci d'avoir exprimé cela, c'est important »). Proposez une courte pause si la personne a besoin de souffler un peu.
2. **Aiguillez vers un relais individuel** : Rappelez la frontière du jeu. Vous facilitez un temps de sensibilisation, vous n'êtes pas là pour poser un diagnostic ou donner des conseils thérapeutiques.
 - Exemple de formulation : « Merci pour la confiance que tu nous fais en partageant cela. Si tu es d'accord je te propose que l'on prenne un petit moment après. »

Conclusion

Animer ce jeu ne demande aucune expertise particulière. Votre rôle consiste à offrir une pause et à permettre à chacun de s'exprimer à son rythme, selon ce qu'il se sent prêt à partager. Prenez simplement le temps de vous familiariser avec l'ensemble des cartes et de parcourir ce guide pour animer votre séance en toute sérénité.

En terminant la partie par le rituel « Fermons la parenthèse », vous aidez le groupe à quitter cette bulle d'échange de manière fluide et sereine. Chaque participant repartira avec ce dont il a besoin à l'instant T : une information, une idée pour prendre soin de lui ou simplement le souvenir d'un moment d'écoute partagé.

Merci d'avoir facilité ce moment de dialogue et d'échange pour faire avancer la prise en compte de la santé mentale.

Eclairages sur les cartes VRAI ou FAUX

- **1. La santé mentale évolue tout au long de la vie. (VRAI)**

Rien n'est figé. Comme la santé physique, elle traverse des périodes de grande forme et des moments de vulnérabilité en fonction de notre contexte de vie. Certaines étapes sont particulièrement éprouvantes pour notre santé mentale comme l'adolescence, une séparation, un licenciement, un déménagement, le deuil... Notre santé mentale est conditionnée à 80% par notre environnement. Les cartes Bouffées d'air proposent des actions simples pour agir sur les 20% restants.

- **2. La santé mentale est secondaire par rapport à la santé physique. (FAUX)**

Le corps et l'esprit sont indissociables. Un stress mental chronique se traduit souvent par des maux physiques (dos, estomac, sommeil) et inversement, les douleurs physiques peuvent impacter l'humeur. Pour être en bonne santé, il faut accorder autant d'importance à sa santé mentale qu'à sa santé physique.

- **3. Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas aller bien en permanence. (VRAI)**

Être en bonne santé mentale, c'est traverser les émotions naturelles de la vie (tristesse, colère, peur, déception) qui peuvent nous déstabiliser, tout en restant capable de retrouver son équilibre. Chaque émotion a sa fonction : la colère, par exemple, nous met en mouvement et nous indique nos limites. Accepter de les ressentir, c'est déjà en prendre soin.

- **4. On peut avoir un trouble psychique et être en bonne santé mentale. (VRAI)**

C'est le concept de rétablissement. Une personne ayant un trouble bipolaire ou souffrant de schizophrénie peut être stabilisée et mener une vie épanouissante en se sentant bien au quotidien. Le plus gros frein à un épanouissement total vient souvent des préjugés qui peuvent constituer des obstacles à l'emploi par exemple. Alors qu'au contraire, le travail est un des principaux facteurs de rétablissement.

- **5. Seuls les événements tragiques impactent la santé mentale. (FAUX)**

Une multitude de facteurs peuvent influencer la santé mentale. Outre des épreuves de la vie qui peuvent être traumatisantes, les facteurs biologiques comme les changements hormonaux (puberté, ménopause, problèmes de thyroïde...) ainsi que l'accumulation de pressions insidieuses comme l'insécurité, le stress, les inégalités, la charge mentale ou encore le manque de reconnaissance ébranlent le bien-être émotionnel, psychologique et social.

- **6. Une personne peut aller mal sans que cela se voit. (VRAI)**

On appelle cela parfois la « dépression souriante », « dépression masquée ou atypique » car le sourire cache la souffrance, la fatigue, la perte d'intérêt et de sens dans la vie. Beaucoup de gens masquent leur souffrance par pudeur, pour protéger leurs proches ou pour répondre à l'injonction sociale d'aller bien. Ce silence est trompeur : il laisse le temps à la dépression de s'installer profondément avant d'être repérée.

- **7. Les psys c'est pour les fous. (FAUX)**

Bien sûr que non, c'est une démarche pour prendre soin de soi. Tout comme on va chez le médecin pour une blessure physique, on peut demander de l'aide pour traverser les épreuves de la vie (deuil, rupture, surmenage, anxiété) ou tout simplement apprendre à mieux se connaître. Attendre d'être « au bout du rouleau » pour consulter est un piège : pousser la porte d'un cabinet permet de libérer la parole, de comprendre ses blocages et de trouver des clés avant que la souffrance ne devienne trop lourde à porter.

- **8. Les personnes avec des troubles psychiques sont plus violentes et dangereuses. (FAUX)**

C'est un préjugé tenace. En réalité, la violence n'est pas un symptôme des troubles psychiques. Les statistiques montrent une réalité inverse : les personnes vivant avec un trouble psy sont 10 à 12 fois plus souvent victimes d'agressions et de violences que le reste de la population. Leur vulnérabilité en fait des proies plutôt que des prédateurs. Lorsqu'une crise survient, la souffrance et la violence sont presque toujours retournées contre elles-mêmes (isolement, scarification, suicide) plutôt que dirigées vers les autres.

- **9. Demander de l'aide est un acte de courage. (VRAI)**

Cela demande de la lucidité et de l'humilité. Reconnaître ses limites est une force, pas une défaillance et l'entourage est bien souvent à l'écoute et soucieux d'aider dans les moments difficiles.

- **10. Penser que « ça ira mieux demain » nourrit le déni et retarde les soins. (VRAI)**

C'est souvent un réflexe de protection pour cacher sa souffrance et faire comme si de rien n'était. En se répétant que « demain sera un autre jour », on évite de regarder la réalité en face et on repousse le moment, parfois difficile, de demander de l'aide. Ce mécanisme permet de tenir sur le coup, mais il maintient une illusion : il nous fait attendre passivement une amélioration au lieu d'agir. Cela peut également pousser à trouver une béquille (alcool, drogue...) ce qui vient aggraver le problème. Reconnaître qu'on a besoin d'aide aujourd'hui, c'est briser ce silence pour enfin commencer à aller mieux.

- **11. Il suffit de faire preuve de volonté pour en finir avec la dépression ou l'addiction. (FAUX)**

On ne soigne pas une jambe cassée par la volonté, c'est pareil pour la dépression ou l'addiction. Ce sont des maladies qui viennent justement priver la personne de faire les bons choix. Par définition, la dépression enlève toute envie et complique la mise en action qui pourrait aider à améliorer l'état de santé. Et l'addiction concentre toutes les envies et les besoins sur l'objet de l'addiction. Les personnes concernées par ces maladies ont besoin de soutien et d'aide apportés de manière bienveillante et non-culpabilisante.

- **12. On peut soutenir un proche sans être psychologue. (VRAI)**

Le premier soutien est celui de constater que la personne ne va pas bien. L'entourage est bien souvent le premier à percevoir les changements, les signes qui alertent sur des problèmes de santé mentale. Votre rôle n'est pas de soigner mais d'écouter sans juger et d'orienter vers des professionnels si nécessaire. Une simple présence bienveillante c'est déjà beaucoup.

- **13. Les difficultés psychiques touchent surtout les personnes fragiles. (FAUX)**

Personne n'est à l'abri. Les troubles psychiques ne dépendent pas d'une prétendue « faiblesse », mais de la rencontre entre des facteurs biologiques, notre environnement et des événements de vie. C'est ce qu'on appelle le modèle biopsychosocial. C'est la combinaison de ces éléments qui peut fragiliser chacun de nous, à n'importe quel moment.

- **14. Il n'y a pas d'âge pour être concerné par les troubles psychiques. (VRAI)**

Du jeune enfant à la personne âgée, chaque période de la vie comporte des transitions et des vulnérabilités qui lui sont propres.

- **15. Les difficultés psychiques durent toute la vie. (FAUX)**

Heureusement non ! On peut traverser un épisode difficile (burn-out, dépression passagère) et s'en rétablir complètement avec le bon accompagnement.

- **16. La dépression est une tristesse passagère. (FAUX)**

La tristesse est une émotion nécessaire à l'acceptation d'une situation. Alors que la dépression est une tristesse permanente sur le long terme avec une perte de plaisir et d'envie, une perte d'estime de soi ainsi qu'une fatigue généralisée.

- **17. Il faut arrêter toute activité pour se remettre d'une dépression. (FAUX)**

L'arrêt de travail peut être nécessaire parfois mais maintenir des activités douces, plaisantes ou créatrices de lien social est indispensable à la guérison.

- **18. L'anxiété peut provoquer des manifestations physiques. (VRAI)**

Boule au ventre, palpitations, tensions musculaires, crises de larmes... Notre corps nous alerte ! Il exprime physiquement ce que l'esprit tente de gérer et cela parfois même sans avoir conscience de ressentir de l'anxiété. Pour certaines personnes, les symptômes physiques sont le premier signe révélateur de l'anxiété.

- **19. Le burn-out touche uniquement les personnes qui n'aiment plus leur travail. (FAUX)**

Au contraire, il frappe très souvent les personnes passionnées et surinvesties. Le perfectionnisme, la difficulté à poser des limites et une surcharge de travail durable, associés à un manque de reconnaissance, en sont les premiers facteurs de risque.

- **20. Les TOC sont des tics qui prennent plus de temps. (FAUX)**

La différence ne réside pas dans la durée, mais dans la nature du trouble. Un tic est une réaction motrice ou sonore réflexe et irrésistible. Un TOC repose sur une idée fixe (l'obsession) qui crée une anxiété intense, poussant la personne à exécuter un rituel (la compulsion) pour calmer temporairement cette peur, même si elle sait que ce n'est pas rationnel.

Exemple de TOC : « Si je ne vérifie pas la serrure 5 fois, il va arriver un malheur. »

- **21. On a tous un peu des TOC. (FAUX)**

Dans le langage courant, l'expression « Tu as des TOC toi ! » tend à minimiser le fait que c'est une maladie qui touche 2 à 3% de la population. Avoir des petites manies (vérifier plusieurs fois que la porte est bien fermée) est normal et ne constitue pas un TOC. On considère qu'une personne souffre de TOC lorsque celui-ci est envahissant, c'est-à-dire que la personne passe plus d'une heure par jour à avoir des comportements répétitifs incontrôlables et irrationnels pour calmer une obsession source d'angoisse.

- **22. On peut souffrir de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) sans avoir de problème de poids. (VRAI)**

Le poids apparent ne reflète pas la souffrance psychique. La boulimie ou l'hyperphagie, par exemple, s'accompagnent souvent d'un poids stable ou fluctuant. Ce qui caractérise un TCA, c'est avant tout l'obsession de la nourriture, de l'image corporelle et le contrôle ou la perte de contrôle des prises alimentaires, avec un impact fort sur la vie quotidienne.

- **23. La bipolarité est une alternance de joie et de tristesse. (FAUX)**

La bipolarité ne correspond pas à de simples sautes d'humeur. C'est une maladie qui existe sous plusieurs formes et qui alterne, selon les cas, entre des phases de profonde dépression et des phases maniaques ou hypomaniaques (énergie démesurée, baisse du besoin de sommeil, idées grandioses ou irritabilité). L'intensité, la durée et la fréquence des épisodes varient d'une personne à l'autre.

- **24. La schizophrénie entraîne un dédoublement de la personnalité. (FAUX)**

C'est le cliché du cinéma ! La schizophrénie se traduit par une perception altérée de la réalité (hallucinations, idées délirantes) et des difficultés à organiser ses pensées ou exprimer ses émotions, menant parfois à un repli sur soi. Elle se distingue du trouble dissociatif de l'identité (TDI) qui se caractérise par la présence de plusieurs états de personnalité distincts qui prennent le contrôle du comportement de façon récurrente.

- **25. Parler du suicide n'incite pas au passage à l'acte, cela permet d'évaluer le risque. (VRAI)**

La plupart des personnes ayant des pensées suicidaires ne veulent pas mourir mais mettre fin à une souffrance. Poser la question « As-tu déjà envisagé de mettre fin à tes jours ? », c'est déjà agir, montrer qu'on s'intéresse et tendre la main. C'est le meilleur moyen de briser l'isolement d'une personne en souffrance et de l'orienter vers les professionnels ou le numéro d'urgence 3114. Notre rôle n'est pas de soigner mais d'écouter et de passer le relais.

- **26. La déconnexion est nécessaire pour reposer son esprit et recharger ses batteries. (VRAI)**

Sans coupure nette, le cerveau reste en état de veille cognitive constante ce qui peut mener à l'épuisement. Déconnecter est indispensable pour recharger ses batteries biologiques.

- **27. Le stress prolongé peut altérer l'humeur, la concentration, la mémoire, etc. (VRAI)**

Le stress ponctuel peut donner un coup de boost (adrénaline). Mais s'il dure, il devient chronique et peut avoir des conséquences physiques (hypertension, troubles du sommeil, fatigue, nervosité, tremblements...) et cognitives importantes.

- **28. Être à l'écoute de ses besoins et savoir dire non est un acte d'égoïsme. (FAUX)**

Savoir dire non avant l'épuisement est une preuve de maturité émotionnelle et de respect de soi. Loin d'être un aveu de faiblesse, c'est une compétence clé pour préserver sa santé et garantir un engagement de qualité sur la durée.

- **29. Les préjugés sur les troubles psychiques freinent les personnes concernées à parler de leur maladie. (VRAI)**

La peur du jugement et le poids des préjugés entretiennent un lourd tabou autour de la santé mentale. Nourries par un sentiment de honte, les personnes concernées par un trouble s'isolent et n'osent pas demander d'aide ni en parler à leur entourage.

- **30. Déconstruire les préjugés est déjà une action de prévention. (VRAI)**

Absolument. Plus on lève le tabou, plus il devient naturel de parler de ses difficultés et d'exprimer ses besoins. C'est en libérant la parole que l'on peut enfin veiller les uns sur les autres dans les moments difficiles. 1 personne sur 4 a souffert, souffre ou souffrira d'un trouble de santé mentale en Europe.

Eclairages sur les cartes PARLONS-EN

• 1. Comment définiriez-vous la santé mentale ?

Il existe autant de façons de définir la santé mentale qu'il existe de parcours de vie. Chacun peut en avoir sa propre représentation, en fonction de son expérience, de sa culture ou de son environnement.

La définition la plus reconnue est celle de l'Organisation mondiale de la Santé :

« La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à sa communauté. »

Cette définition rappelle que la santé mentale ne se résume pas à l'absence de trouble psychique. Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique. Elle évolue tout au long de la vie et peut être plus ou moins fragile selon les événements que nous traversons.

Une bonne santé mentale ne signifie pas être heureux en permanence ou ne jamais rencontrer de difficultés. Elle se traduit plutôt par un équilibre qui permet notamment de :

- se sentir globalement bien avec soi-même
- ressentir et exprimer ses émotions de manière adaptée
- faire face aux difficultés du quotidien sans être constamment submergé
- demander de l'aide lorsque c'est nécessaire
- entretenir des relations sociales satisfaisantes et bienveillantes
- prendre plaisir à certaines activités, même simples
- avoir le sentiment que sa vie a du sens ou un objectif
- s'adapter aux changements et aux imprévus
- trouver un équilibre entre vie professionnelle, vie personnelle et temps de repos
- dormir et récupérer de manière globalement satisfaisante
- se concentrer et prendre des décisions
- avoir confiance en ses capacités tout en acceptant ses limites
- se sentir utile et avoir le sentiment de contribuer à quelque chose
- rebondir progressivement après un échec ou un événement difficile
- prendre soin de soi (alimentation, activité physique, loisirs, repos...)
- savoir poser des limites et dire non lorsque cela est nécessaire
- conserver de l'espoir et des projets, même en période difficile
- gérer son stress grâce à des stratégies adaptées

Ces éléments sont des repères. Chacun vit sa santé mentale différemment et peut traverser, au cours de sa vie, des périodes où cet équilibre est plus fragile. L'important est de pouvoir reconnaître ces moments, prendre soin de soi et, si besoin, solliciter de l'aide.

- **2. Quel degré d'importance donnez-vous à votre santé mentale en comparaison de votre santé physique ?**

La santé mentale peut influencer sur la santé physique et inversement. Les deux sont donc indissociables et méritent qu'on en prenne soin. Certaines personnes portent une grande attention à leur santé physique sans jamais se poser la question de comment elles vont psychiquement. Le fait de devoir se positionner sur le sujet à voix haute, de prendre le temps d'y réfléchir, peut aider à prendre conscience de l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

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

Pour cela vous pouvez repenser aux cartes VRAI ou FAUX qui énoncent un certain nombre de préjugés. N'hésitez pas à noter les préjugés qui seront cités à ce stade. Ils sont révélateurs des besoins du groupe et il sera intéressant d'y revenir en conclusion de partie.

💡 Cela peut d'ailleurs inspirer une future campagne d'affichage.

Exemples de préjugés fréquents à faire émerger :

- « La santé mentale, c'est pour les personnes fragiles ou folles. »
- « Parler de ses difficultés au travail est un aveu de faiblesse ou d'incompétence. »
- « Si on n'a pas de maladie psychiatrique, on n'a pas de sujet de santé mentale. »
- « Le burn-out, c'est juste un coup de fatigue. »

Déconstruire ces idées reçues n'est pas qu'un exercice théorique : c'est ce qui transforme nos relations au quotidien. En faisant tomber ces préjugés, on crée un climat de confiance où chacun peut enfin oser dire quand ça ne va pas, poser un vrai « Comment vas-tu ? » et offrir une écoute sincère, sans juger ni minimiser.

- **4. Qu'est-ce qui affecte le plus la santé mentale selon vous ?**

Les réponses variées des joueurs vont illustrer le fait que nous ne sommes pas tous sensibles à la même chose et que ce qui atteint l'un, peut n'avoir aucune importance pour l'autre.

Par exemple : le manque de reconnaissance, la détresse des proches, la pression, l'incertitude, le contexte climatique inquiétant, les réseaux sociaux, un management toxique, la charge mentale...

- **5. Quels sont les signaux qui peuvent indiquer une santé mentale fragilisée ?**

Une fatigue qui ne disparaît pas malgré le repos, une consommation accrue de tabac ou d'alcool, un désintérêt pour des activités appréciées, un repli sur soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, de l'irritabilité, ou encore des manifestations physiques (digestion, peau) et cognitives (trous de mémoire, difficultés à se concentrer)...

Repérer ces indicateurs et rester à l'écoute de ces changements permet de prendre du recul sur sa situation pour mieux se protéger et ajuster ses besoins.

- **6. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous quand une personne de votre entourage va mal ?**

Ce qui pèse le plus lourd, c'est souvent le sentiment d'impuissance et la peur de mal faire. Face à des troubles comme la dépression, les proches s'épuisent parfois en voulant « sauver » la personne. On peut aussi ressentir de la culpabilité : celle de ne pas avoir vu les signaux à temps ou de ne pas avoir su protéger.

Il est essentiel de rappeler que les troubles psychiques sont des maladies : la bonne volonté ou l'affection de l'entourage ne remplacent pas un accompagnement professionnel. En revanche, maintenir le lien, rassurer et écouter sans juger offre un soutien précieux qui sécurise la personne et l'aide à ne pas s'isoler.

- **7. A notre niveau, comment soutenir une personne confrontée à des troubles de santé mentale ?**

À notre niveau, nous n'avons pas besoin d'être des professionnels pour offrir un soutien précieux. Chacun peut contribuer à sa mesure à rompre l'isolement d'une personne qui traverse une période difficile.

Quelques repères peuvent faire la différence :

- Écouter avec bienveillance : accueillir sa parole sans la juger ni minimiser sa souffrance.
- Éviter les leçons et les conseils tout faits : préférer des propositions d'actions concrètes (« Veux-tu qu'on aille marcher 10 minutes ? »), car exprimer un besoin est parfois trop difficile pour elle.
- Maintenir le lien : garder le contact par de petites attentions simples ou un message, même si la personne a tendance à se replier.
- Proposer de l'aide pour les démarches : l'encourager à consulter en lui rappelant qu'il existe des solutions, et l'accompagner si elle le souhaite, tout en la laissant actrice de ses choix.
- En cas de danger immédiat : en cas de risque de passage à l'acte, n'attendez pas son accord pour alerter les secours ou appeler le 3114 (numéro national de prévention du suicide).

💡 Les démarches et ressources d'accompagnement sont détaillées dans la carte suivante.

- **8. Peut-on demander « Comment ça va ? » à une personne que l'on sait en souffrance ? Pourquoi ?**

Oui, absolument. Demander « Comment ça va ? » à une personne en souffrance est une façon simple de lui montrer qu'elle n'est pas seule.

Ce qui compte, plus que les mots, c'est l'intention et notre réelle disponibilité : mieux vaut ne poser la question que si l'on est prêt à accueillir la réponse, quelle qu'elle soit, sans jugement ni précipitation. L'essentiel n'est pas de savoir quoi dire, mais d'être disposé à écouter.

N'oublions pas le pouvoir des attentions simples : un message pour prendre des nouvelles, un café partagé, une promenade ou une présence silencieuse. Ces gestes rappellent à la personne qu'elle compte et maintiennent un lien essentiel.

💡 Les cartes BOUFFÉES D'AIR du jeu proposent d'ailleurs de nombreuses idées de petites actions quotidiennes pour prendre soin de soi et des autres.

- **9. Qu'aimeriez-vous que l'on vous dise, ou que l'on fasse, lorsque vous traversez une période difficile ?**

Cette question invite chacun à se connecter à ses propres besoins dans les moments délicats. Les attentes qui émergent sont souvent très simples :

Des mots qui apaisent : « Je suis là pour toi », « Prends le temps qu'il te faut », « Tu n'es pas seul »...

Des actes concrets : un message sans pression, un café partagé, de l'aide sur une tâche du quotidien ou simplement une présence silencieuse.

Il n'y a ni formule magique ni geste parfait. Ce qui réconforte le plus, c'est de sentir une attention sincère et de savoir que l'on est soutenu, sans jugement.

- **10. Quelles ressources conseilleriez-vous à une personne qui a besoin de prendre soin de sa santé mentale ?**

Il n'existe pas une seule ressource adaptée à toutes les situations. Les besoins varient selon les personnes, les difficultés rencontrées et leur intensité. L'important est de ne pas rester seul et de savoir qu'il existe un éventail de solutions.

- **Au quotidien (Prévention)** : Prenez soin de votre équilibre au jour le jour. Les cartes BOUFFÉES D'AIR du jeu proposent de nombreuses petites actions à mettre en pratique régulièrement pour renforcer votre bien-être.
- **En cas de besoin de soutien ou d'orientation** :
 - L'entourage : un proche, un ami, un membre de la famille ou une personne de confiance.
 - Les médecins traitants, du travail ou scolaire peuvent être un bon commencement pour orienter vers les professionnels adaptés.
 - Un psychologue offre un espace d'écoute et d'accompagnement intéressant.
 - Un psychiatre est conseillé lorsque les difficultés sont plus importantes et qu'une prescription s'avère nécessaire.
 - Les Centres-Médico-Psychologique ou Psychopédagogique (CMP ou CMPP) selon l'âge, proposent des consultations prises en charge par l'Assurance Maladie.
 - Les associations proposent des groupes de parole, des espaces d'entraide entre pairs, des permanences d'écoute. Vous pouvez retrouver les listes sur le site : <https://www.psycom.org/sorienter/>
- **En cas d'urgence** : Le **3114** (Numéro national de prévention du suicide, gratuit et 24/7) ou les services d'urgence (15 / 112).