



# Plein phare sur... La santé mentale

La newsletter sur les outils  
en Education et Promotion de la santé

## EDITO



© Bro Vector

*Cette newsletter a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.*

*Les mois de novembre et décembre sont consacrés à la santé mentale. Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être 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 la communauté » [1].*

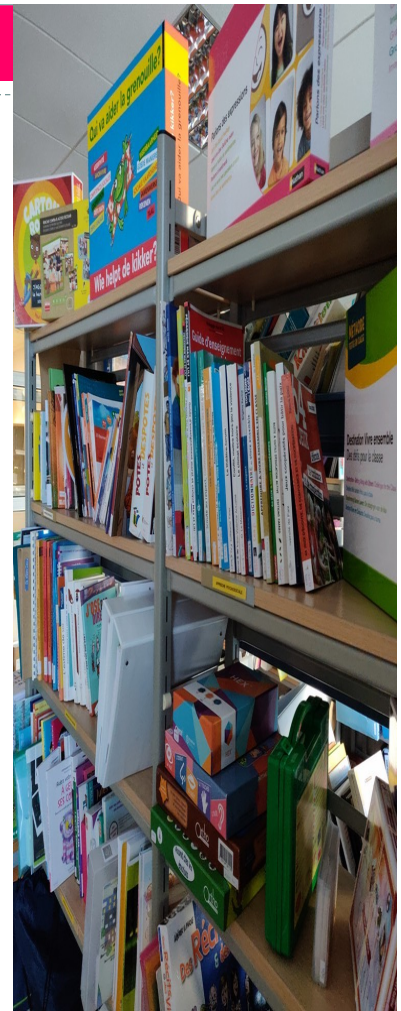
*La santé mentale couvre un champ très vaste au sein desquels sont habituellement distingués trois niveaux [2] :*

- la santé mentale positive, qui recouvre l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux,*
- la détresse psychologique réactionnelle, qui correspond aux situations éprouvantes et aux difficultés existentielles,*
- les maladies psychiatriques caractérisées, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques établies sur des critères précis.*

*Vous souhaitez mettre en œuvre des animations autour de ce sujet ? Prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection que nous vous avons concoctée.*

## A NE PAS MANQUER !

Rendez-vous en janvier pour découvrir la nouvelle programmation qui vous sera proposée sur l'année 2023!



## DANS CE NUMÉRO

A ne pas manquer ! .....	1
Retour sur Je(ux) déambule .....	2
Nos coups de cœur ! .....	2
A découvrir en plus ! .....	4
Sites ressources .....	5
Vidéos .....	6
Pour aller plus loin .....	6

[1] Santé mentale : renforcer notre action. Organisation mondiale de la santé, 03/2018.

[2] Santé mentale. Santé publique France, 08/10/2021.



« **Le 31 : outil pédagogique et ludique pour le handicap psychique** » [Jeu]. BEDART Mickaël, MOLLERO Juliette, THO-LIERE Stéphane. Ho'oponopono games, 2021.

Le 31 est un jeu de société à destination des professionnels du médico-social qui accompagnent des jeunes (à partir de 15 ans) et adultes en situation de handicap psychique. Il permet d'aborder différents thèmes de la vie quotidienne et travailler les habiletés sociales. L'outil a été pensé de manière à favoriser les interactions sociales dans le groupe et faire émerger des questionnements ou problématiques quotidiennes, faisant ainsi apparaître chez les joueurs des besoins qui pourront être ré-abordés en individuel avec les accompagnants, les éducateurs, les psychologues en dehors du temps de la partie. L'outil aborde différents thèmes de la vie courante : sociabilité, environnement, citoyenneté, santé, budget. La partie se déroule à l'aide de cartes personnage, permettant ainsi une mise à distance favorisant la parole. Chaque personnage à sa propre identité : âge, profession, situation financière... ce qui influera sur le déroulé de la partie et rendra chaque partie différente (d'après résumé d'auteur).



**Publics : Adulte, jeune adulte 28-25 ans, patient, personne en situation de handicap**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

*Le 31, nouveau jeu sur la thématique de la santé mentale dans notre fonds documentaire !!!*

*Cet outil allie l'humour avec le quotidien des patients. Nous le trouvons agréable à jouer avec des règles simples et modulables en fonction du groupe participant. Il peut, aussi bien, être utilisé en milieu hospitalier pour préparer la sortie d'un patient qu'en hôpital de jour pour échanger sur la vie quotidienne. Nous attirons votre attention sur les accessoires en bois (pions et dé) de petite taille qui peuvent vite s'égarer.*

Groupe outils IREPS



**Psycha'Quiz, parcours ta santé [Jeu]** / QUILICHINI A., HERMITE B., CATTP Réhabilitation Montélimar. Chamalières : Association hospitalière Sainte-Marie, 2020.

Ce jeu de plateau a été conçu afin d'accompagner les patients, mais aussi leurs proches, familles, amis ou tout autre personne concernée par la santé mentale. Son objectif est d'approfondir les connaissances dans les domaines sanitaire et social, afin que les usagers aient une meilleure compréhension de leur accompagnement et de leur parcours de soins et d'aider chaque personne à devenir un peu plus acteur de sa santé. A l'aide de cartes "vrai ou faux", "définitions", "question ouverte", le jeu apporte du vocabulaire médical pour augmenter la compréhension, la confiance et la collaboration avec l'équipe pluri-professionnelle. Il est aussi un moyen de faire connaître des structures de soins sanitaires et sociales et le rôle des intervenants dans chacun de ces lieux. Un livret d'accompagnement décrit les règles du jeu et propose les réponses des différentes séries de cartes.



**Publics : Adulte, patient**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

*Psycha'quizz, un jeu coopératif sur la santé mentale !!! Pourrons-nous battre ensemble le maître du jeu ?*

*A travers 3 types de défis (questions ouvertes, définitions et vrai/faux) sur la vie quotidienne, les participants unissent leurs connaissances et savoir-faire face au maître du jeu. Les règles du jeu sont simples et efficaces pour aborder la vie quotidienne des patients. Les cartes vrai/faux nous paraissent également intéressantes à utiliser avec la technique du débat mouvant. Nous apprécions particulièrement le livret accompagnant le jeu qui est un vrai soutien pour l'animateur.*

Groupe outils IREPS



## A DÉCOUVRIR EN PLUS !



**Publics :** Jeune adulte 18-25, adulte, patient

**Localisation :** IREPS 35, 56



**Art-langage bien-être, mal-être [photo-expression].** IREPS (Instance Régionale d'Education pour la Santé) du Languedoc Roussillon , 2008.

Ce photo-expression utilise l'art-langage pour permettre, à partir de reproductions d'œuvres d'art, l'expression des représentations du bien-être et du mal-être. Il s'adresse principalement aux jeunes et aux adultes dans le cadre d'actions de prévention, mais peut aussi s'utiliser avec d'autres publics : des enfants, des patients dans le cadre de séances d'éducation thérapeutique, des personnes âgées.... Les objectifs de l'outil sont de permettre aux participants de s'exprimer, d'échanger sur le bien-être et le mal-être, de prendre conscience de ses représentations, de ses ressources (ce qui nous fait du bien) et d'initier une réflexion sur les pistes que chacun peut développer pour son bien-être.



**Publics :** Adolescent 11-14 ans, adolescent 14-18 ans

**Localisation :** IREPS 22, 29, 35, 56



**8ème dimension [Jeu].** Valorémis, 2006.

Conçu par une équipe de soignants, ce jeu de plateau est destiné à favoriser l'expression, la communication, la réflexion, les représentations des adolescents. Il s'adresse aux jeunes de 14 à 20 ans, dont des jeunes en difficulté ou déscolarisés. A l'aide de questions qui portent sur des sujets de la vie quotidienne qui les touchent tout particulièrement, il invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, à faire des choix, à les argumenter, les justifier, les défendre. Le but du jeu est de développer une argumentation susceptible de convaincre les autres joueurs et d'emporter leur adhésion par un vote oui. Les questions (240 en tout) sont regroupées en grandes thématiques : Société et modes de vie (Humilier, être humilié c'est quoi ? - Devenir adulte aujourd'hui, c'est quoi ?...) / Valeurs-symboles (Jouer avec sa vie, c'est quoi ?, Que respectes-tu le plus aujourd'hui dans la vie ?, etc.) / Famille-Proches (Un repas de famille, digeste ou indigeste ?, Des parents cool, c'est quoi ?...) / Amis-Copains (Peut-on se faire des amis par internet ?, Peut-on tout accepter par amitié ?, etc.) / Personne-individu (Avoir la haine, raconte, Qu'est-ce qui te stresse le plus ?, etc.) / Scolarité-travail (Tu as une mauvaise note, tu fais quoi ?, Le dernier de la classe, la honte ou la gloire ?, etc.) / Institutions-Règles (Propose une action humanitaire, Un parlement de jeunes, la première loi à proposer ?, etc.). En éducation pour la santé, ce jeu est particulièrement adapté pour mener des actions visant le renforcement des compétences personnelles et relationnelles (compétences psychosociales).



**Publics :** Tout public

**Localisation :** IREPS 22, 29, 35, 56



**Bingo. Plein la tête [Jeu].** Bruxelles : Femmes prévoyantes socialistes, 2001.

Les objectifs du jeu sont de mettre des mots sur la santé et la maladie, susciter la réflexion personnelle et l'analyse des phénomènes psychiques dans une dimension collective et culturelle ; informer sur le stress, les médicaments, les thérapies, leur coût, et faire la chasse aux "idées toutes faites". Il s'utilise avec des groupes qui souhaitent aborder la dimension psychique de la santé, l'expression des représentations liées aux psy, le vocabulaire "psy", les médicaments psychotropes. La méthodologie utilisée permet l'émergence des débats.

*Le visuel de l'outil est démodé mais le contenu, les fiches et les activités proposées restent pertinentes!*

### **Alternacog : les jeux [Jeu].** UMEO, s.d.

Une série de 5 jeux autour de la prise en charge des troubles psy : anxiété, anxiété sociale, dépression, perfectionnisme, stress post-traumatique. Ces jeux permettent, dans le cadre d'une relation thérapeutique avec des personnes manifestant ces troubles psy et qui ont tendance à avoir des pensées dysfonctionnelles, d'aborder ces pensées ; d'entraîner les patients à aborder les situations de la vie de tous les jours différemment en générant des pensées alternatives plus adaptées et de renforcer l'alliance thérapeutique. Chaque carte présente au recto une pensée dysfonctionnelle et au verso trois alternatives à cette pensée dysfonctionnelle.



### **Entraide & moi [jeu].** BELLON Thibaut, LEMESTRE Marie-Cécile, MAKUCH Muriel. SPAD Saccado, Réseau Mosaique, 2016.

Ce jeu belge de sensibilisation aborde les problématiques de la santé mentale et de la psychiatrie. Il propose de se mettre à la place des personnes en souffrance pour mieux comprendre la diversité des offres de soins. Le contenu du jeu part du principe que toute souffrance psychique, toute maladie mentale ou psychiatrique se manifeste essentiellement à travers les événements de vie que la personne rencontre, la manière dont celle-ci les vit, les ressent, et se met en condition de les surmonter avec les moyens dont elle dispose (moyens physiques et psychologiques). Les joueurs ont la possibilité d'incarner l'un des 20 personnages proposés. Les descriptions des personnages sont centrées sur leurs goûts, leurs intérêts et leurs préoccupations. Chaque personnage traversera des événements particuliers. Les autres joueurs seront amenés à aider le personnage à les surmonter. Le principal public cible (mais pas uniquement) concerne les professionnels de première ligne (aides familiales, infirmières, éducateurs de rue, ...) désireux de se confronter à des questions et situations complexes dans le contexte ludique d'un jeu de société collaboratif.



## **SITES RESSOURCES**

### **PSYCOM En ligne**

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, PSYCOM propose :

- ⇒ Une information fiable, accessible et indépendante
- ⇒ Une boîte à outils pour lever le tabou sur la santé mentale.

Différents outils sont disponibles en téléchargement comme par ex : le [kit mon GPS \(Guide prévention et soins\)](#)

- **Rubrique #JenparleA** - [filsantejeune.com](http://filsantejeune.com) [En ligne](#)
- **Ensemble, veillons...** Mutualité française Bretagne, 2021.  
Le mot de passe pour se connecter au site est : [portailpreventionsuicide](http://portailpreventionsuicide)  
[En ligne](#)
- **Covid-19 et santé mentale - Porte-clés Santé #4**  
[En ligne](#)



**Publics : Adulte, patient**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**



**Publics : Adulte, patient**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**



## GROUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargés de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » est valorisée dans les centres de documentation et au travers des newsletters « Plein phare sur... »

-Des avis sur les outils formulés par les chargés de projet de l'IREPS Bretagne ainsi que que les emprunteurs des centres de documentation sont consultables sur les portails documentaires. Ils prennent la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

-Des ateliers de découverte outils organisés sur les départements 29, 56 et 35.

IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon  
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -  
Impasse des Villes Hervé  
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat  
29000 Quimper

ZI Porte Océane  
9 rue Danemark  
56400 Auray

Email : [contact@irepsbretagne.fr](mailto:contact@irepsbretagne.fr)

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>



## VIDÉOS

### -Le Cosmos mental® : un clip pour comprendre la santé mentale

Outil de promotion de la santé mentale, ce clip pédagogique a pour objectif d'expliquer à un large public, de manière simple et imagée, le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie. Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes "ressources" et "obstacles", affronte des astéroïdes "accidents de parcours", rencontre des étoiles filantes "événements de vie" et tente de se maintenir sur la Voie lactée de "l'équilibre psychique". [En ligne](#)

### -PS Concepts : la santé mentale

Le concept de santé mentale, composante essentielle d'un bon état de santé, est à découvrir dans cette vidéo PS Concepts à travers le regard de la prévention et promotion de la santé. Retrouvez sa définition, les différents facteurs qui influencent la santé mentale, les moyens d'actions pour agir sur la santé mentale ainsi que les grands axes de la stratégie nationale autour de la santé mentale. [En ligne](#)

### -Le Jardin du Dedans®. Un film d'animation pour aborder la santé mentale avec les enfants

Reprenant l'univers du [kit pédagogique](#) du même nom, ce court film d'animation parle de santé mentale aux enfants. A travers une petite histoire mettant en scène une dispute entre 2 jeunes enfants, il propose une nouvelle façon de sensibiliser enfants et adultes à cette notion et d'ouvrir le débat et les échanges pour lever le tabou. [En ligne](#)

### - Démêler le vrai du faux autour de la santé mentale

Cette petite vidéo destinée à un large public, entend réagir aux préjugés sur la santé mentale. Elle donne la parole à des passants sur différentes thématiques de santé mentale (troubles psychiques, violences, tristesse, psys...) et déconstruit les idées reçues qui nourrissent des attitudes stigmatisantes et discriminatoires. [En ligne](#)

## POUR ALLER PLUS LOIN



Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... » du [portail Infodoc](#) en Promotion de la santé Bretagne a été produit par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

Accès directement au dossier en cliquant sur l'image !

### Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)  
[contact56@irepsbretagne.fr](mailto:contact56@irepsbretagne.fr)

Lucie Rigaudière/Flora Carles-Onno (IREPS 29)  
[contact29@irepsbretagne.fr](mailto:contact29@irepsbretagne.fr)