



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Plein la tête : jeu BINGO de la santé mentale

2001 - fiche modifiée le 16 juin 2009

Cet outil permet à l'animateur de faire un tour d'horizon des thèmes propres à la santé mentale avec son groupe, de susciter la réflexion personnelle (vécu, émotions, idées préconçues) et d'ouvrir à la réalité de l'autre.

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| <b>Support</b>                     | Jeu de table          |
| <b>Âge du public</b>               | De 15 à 60 ans        |
| <b>Thèmes associés à cet outil</b> | Santé mentale, Stress |
| <b>Obtention</b>                   | En centre de prêt     |
| <b>Participants</b>                | De 6 à 16             |
| <b>Prix</b>                        | Gratuit               |



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

Une boîte comprenant :

- une règle du jeu
- un cahier de l'animateur
- 3 plateaux de jeu et les numéros qui y sont associés
- des cartes-conseils
- 12 photos

#### Objectifs

- Mettre des mots sur la santé et la maladie mentale
- 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,
- Faire la chasse aux "idées toutes faites".

#### Conseils d'utilisation

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.

#### Bon à savoir

Ce jeu a été guidé par une méthodologie d'éducation permanente et de réflexion critique des facteurs culturels et sociaux qui déterminent et stigmatisent la maladie mentale.

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Soralia (avant, FPS)  
Place Saint-Jean 1-2  
1000 - Bruxelles  
Belgique  
+32 (0)2 515 04 01 - [soralia@solidaris.be](mailto:soralia@solidaris.be)  
<https://www.soralia.be>

**Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

<http://www.clps.be>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)

<http://www.clps-bw.be>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé

+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)

<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)

<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental

+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)

<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg

+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)

<http://www.clps-lux.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)

<http://www.clpsct.org>

**L'avis de PIPSa**

---

**Appréciation globale**

Cet outil permet à des animateurs de faire un tour d'horizon des différents thèmes propre à la santé mentale avec leurs groupes. Il délivre peu d'informations, mais il offre un bon prétexte pour favoriser l'expression des représentations « psy », des expériences vécues, des stéréotypes et des idées préconçues.

L'aspect ludique du jeu n'est pas prioritaire. Le cahier de l'animateur est correctement conçu et réalisé ainsi que l'ensemble du jeu. Cependant, une bibliographie complétant l'outil aurait pu être envisagée pour l'animateur.

**Objectifs de l'outil**

- Susciter la réflexion personnelle et collective sur la santé et la maladie mentale
- Susciter un débat impliquant pour les participants aux animations
- Faire ressortir le vécu, les émotions, les idées préconçues
- Ouvrir à la réalité de l'autre par l'émergence de témoignages, d'anecdotes
- Aborder succinctement des thèmes comme le sommeil, les médicaments psychotropes, l'anorexie, les TOC, la dépression, le stress, les « psys ».

**Public cible**

L'idéal serait des groupes de 6 à 12 personnes, à partir de 16 ans.

### Utilisation conseillée

Une formation préalable est proposée et fortement conseillée par le promoteur à juste titre. Des connaissances plus complètes dans le domaine de la santé mentale sont un plus.

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★  
Attractif ★★★★★  
Interactif ★★★★★  
Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★  
Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

### Temps de préparation :



### Points forts :

Réflexion critique des facteurs culturels et sociaux qui déterminent et stigmatisent la maladie mentale.

### Sujets abordés :

Santé mentale, stéréotypes, stress, psychotropes, psys, thérapies, coût

Date de l'avis : 25 avril 2001

## L'avis des utilisateurs

### Un outil rare, ludique et motivant ★★★★★

publié le 04 juin 2008 à 11h53 par Visiteur

Outil qui permet d'aborder l'intimité psychique, outil rare donc car cette thématique est difficilement abordable dans la vie de tous les jours et aussi peu abordée dans les actions de santé.

L'aspect ludique est bien présent à travers les cartes conseils qui permettent de discuter de sujets délicats (nos peurs, nos addictions, nos hontes, nos difficultés...) de façon parfois très provocatrice mais toujours avec humour, ce qui facilite le débat.

A travers les jeux également, les épreuves... Les personnes arrivent à se libérer de certaines barrières psychologiques et à mieux comprendre leur fonctionnement ou celui de leur entourage. Elles en ressortent souvent "gonflées à bloc", avec un regard plus indulgent sur elles-mêmes... et sur les autres.

### Des éclaircissements ? ★★★★★

publié le 07 décembre 2001 à 13h51 par Visiteur

Je viens de tester le jeu pour apprendre à l'utiliser. Voici mes premières questions :

- carte conseil : "les sentiments ne sont ni bons ni mauvais. Ils existent tout simplement".

- "sentiments" = ? sentiment de colère, de frustration, de bien-être, de joie, de déception, etc? Si c'est bien ce que vous entendez par sentiments, il me semble que la réponse est plus nuancée :

1. il ne faut pas les nier,

2. mais il faut en faire quelque chose. Exemple : une colère peut être saine et bienfaitrice si on parvient à l'exprimer de façon adéquate et au bon moment. elle peut être néfaste si on la rentre ...

NEVROSE / PSYCHOSE à propos des châteaux en Espagne ... "dans les 2 cas, ce sont les psy qui empochent les loyers"...

Il me semble que cette réponse n'est pas de nature à encourager le recours aux psy, alors que, d'autre part, le jeu a comme objectif de dédramatiser cette

démarche. Personnellement, dans un 1er temps, du moins, je ne lirai pas cette "conclusion"

Mais je ne demande qu'à avoir des éclaircissements !

**Génial** ★★★★★

*publié le 12 février 2001 à 13h36 par Visiteur*

Génial !

<https://www.pipsa.be/outils/export-2003531474/plein-la-tete.html?export>

06-12-2024 08:29