

Voyage au cœur du Cosmos mental®

2024 - fiche modifiée le 19 novembre 2024

Voyage au cœur du Cosmos mental® est un jeu de plateau conçu pour animer des échanges sur la santé mentale avec une ou plusieurs personnes. Il a été pensé pour des temps évènementiels (de type stand) ou des ateliers ludiques.

Support	Jeu de table
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Santé mentale
Obtention	Téléchargeable
Participants	A partir de 1
Prix	Gratuit



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Une carte d'embarquement (pour chaque participant-e)
 - Un plateau de jeu
 - Une planche « Thermostat de la santé mentale »
 - Des éléments du Cosmos mental® (à déposer à côté du plateau de jeu)
 - Des cartes « événements de vie »
 - Des fiches personas
 - Des pions
- A prévoir en plus :
- Un dé
 - Des écouteurs et un écran pour diffuser le clip vidéo (Optionnel)

=> [Lien pour télécharger le matériel](#)

Concept :

Le [Cosmos mental®](#) est un kit pédagogique créé pour expliquer de manière 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, la personne voyage, accompagnée 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.

Le [clip vidéo](#) du Cosmos mental® (diffusé depuis 2016) est mis à disposition de toutes et de tous pour servir de point de départ à une discussion ouverte et sans tabou pour parler de santé mentale avec les populations.

Le jeu "Voyage au cœur du Cosmos mental®" a été développé pour mieux accéder à cet outil et capter l'attention de public dans un contexte évènementiel : forums, festivals, journées animées, marchés...

Objectifs

- Prendre conscience que tout le monde a une santé mentale qui bouge en permanence
- Prendre conscience que tous les individus ont des ressources et des obstacles en santé mentale
- Découvrir le clip du Cosmos mental®

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

PSYCOM
France - contact@psycom.org
<https://www.psycom.org>

Pistes d'utilisation

Description

Voir l'onglet «[Sur l'outil](#)»

Comment l'utiliser

Les participants explorent le Cosmos mental en avançant sur le plateau, chaque case symbolisant une situation ou un aspect de la santé mentale (comme le stress, l'anxiété, les émotions, etc.). Lorsqu'un joueur atterrit sur une case, il pioche une carte correspondant à l'enjeu mental de cette case. Chaque carte présente un défi ou une réflexion, incitant à la discussion et à l'exploration des stratégies pour maintenir une santé mentale équilibrée. L'animateur guide le groupe tout en favorisant l'interaction et les échanges autour des thèmes abordés.

Public

Adultes, en particulier ceux intéressés par la santé mentale (professionnels, étudiants en psychologie, ou toute personne cherchant à mieux comprendre ce concept).

Rôle de l'animateur

L'animateur joue un rôle clé dans faciliter les échanges et guider le jeu. Il doit veiller à ce que l'expérience reste bienveillante et constructive, sans entrer dans les aspects personnels des participants. L'animateur doit également connaître l'outil en profondeur, en ayant visuellement exploré le clip et les cartes avant l'animation. Il doit pouvoir orienter les participants vers des ressources en cas de détresse psychologique partagée.

Aménagement de l'espace

L'outil peut être placé sur une table centrale, avec des chaises autour pour les participants. Le plateau de jeu doit être suffisamment grand pour accueillir tous les éléments. Il est conseillé d'avoir un écran et des écouteurs disponibles pour diffuser le clip vidéo du Cosmos mental® si cela est inclus dans l'animation.

A quel moment d'un projet ?

Le jeu Voyage au cœur du Cosmos mental® peut être utilisé dès le début d'un projet de promotion de la santé mentale, en sensibilisant le public sur les enjeux de la santé mentale de manière ludique. Il peut être utilisé dans des temps événementiels (comme des stands) ou lors de ateliers dédiés à la réflexion sur les ressources et obstacles psychologiques. C'est un excellent outil pour engager la discussion sur des sujets parfois tabous.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Cet outil est soutenant pour la promotion de la santé mentale car il favorise la réflexion collective sur les enjeux de la santé mentale et permet de prendre conscience des fluctuations du bien-être psychologique à travers des événements de vie. Il encourage l'échange et l'esprit critique tout en offrant un support d'expression dans un cadre ludique et non intrusif. Les participants sont invités à explorer les ressources et obstacles psychologiques à travers le prisme de personnages fictifs, ce qui favorise l'empathie et la compréhension des difficultés mentales.

Temps de préparation :



Points forts :

Le jeu permet de sensibiliser à la santé mentale de manière ludique et imagée, rendant des concepts complexes plus accessibles. Adaptée aux stands de présentation, un format moins répandu. Matériel disponible gratuitement en téléchargement, ce qui le rend facilement accessible à un large public.

Points d'attention :

L'animateur doit être bien préparé et prêt à orienter en cas de détresse psychologique. L'utilisation de personas fictifs nécessite un cadre bienveillant.

Sujets abordés :

Santé mentale, concept, ressources et obstacles, équilibre psychique.

Complémentarité :

Le [Cosmos mental, kit pédagogique PSYCOM](#) créé pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale.

Date de l'avis : 15 novembre 2024

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614291/voyage-au-c-ur-du-cosmos-mental.html?export>

06-12-2024 08:49