

# VOYAGE AU COEUR DU COSMOS MENTAL<sup>®</sup>

MODE D'EMPLOI



PSYCOM

# PSYCOM

## en quelques mots

Organisme public national, PSYCOM informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale, afin d'aider les personnes à agir en faveur de leur santé mentale et de celle des autres.

A cette fin, PSYCOM propose :

- ➔ Une information fiable, accessible et indépendante
- ➔ Des outils pédagogiques pour expliquer la santé mentale, faire évoluer le tabou et agir contre la stigmatisation et les discriminations.

PSYCOM est financé par le ministère de la Santé, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

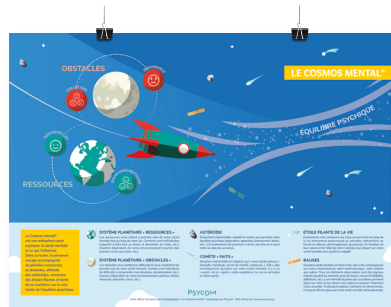
## LE COSMOS MENTAL®



Le Cosmos mental® est un kit pédagogique PSYCOM 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.



Tout le matériel est disponible en libre téléchargement sur [psycom.org](https://psycom.org)



## POURQUOI UNE VARIANTE DU COSMOS MENTAL® ?



### Pour définir

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 événementiels (de type stand) ou des ateliers ludiques.

### Pourquoi parler de santé mentale autour de soi ?

La crise sanitaire récente a révélé que la santé mentale représente un enjeu politique, social et culturel. Nous avons assisté à une prise de conscience collective de l'importance de la santé mentale, à tous les âges de la vie, à tous les niveaux de la société, confirmée par l'OMS dans son dernier rapport<sup>1</sup>.

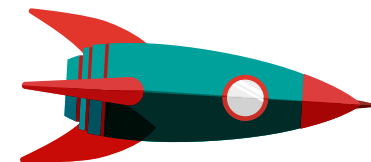
### Pour débiter une discussion

Diffusé depuis 2016, le clip vidéo du Cosmos mental® 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.

La métaphore du clip permet de partager un langage commun pour mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et ce qui l'influence ; une métaphore accessible et poétique pour aborder ce sujet dans un cadre serein.

C'est pour mieux accéder à cet outil que nous avons développé une version adaptée à capter l'attention de public dans un contexte événementiel : forums, festivals, journées animées, marchés...

<sup>1</sup> Rapport mondial sur la santé mentale : transformer la santé mentale pour tous (OMS, 2023).



### Objectifs pédagogiques

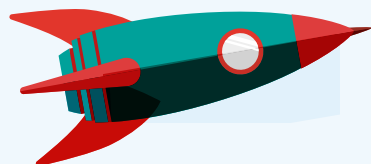
L'animation du Voyage au cœur du Cosmos mental® a pour objectifs de permettre aux participant-es de :

- 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®.



**Le but est d'inviter les personnes à explorer le Cosmos mental® d'un persona et de traverser avec lui certains événements de sa vie.**

L'aléatoire du score du dé représente les hasards de ces événements, illustrés sur les cases du plateau de jeu. Sur chaque case, les participant-es sont invité-es à jauger l'impact de ces événements sur la santé mentale du persona à l'aide de la planche « Thermostat de la santé mentale ».



### SYSTÈME PLANÉTAIRE « RESSOURCES »

Les ressources nous aident à prendre soin de notre santé mentale tout au long de notre vie. Certaines sont individuelles (capacité à faire face au stress, à demander de l'aide, etc.), d'autres dépendent de notre environnement (soutien des proches, accès aux soins, etc.).



### SYSTÈME PLANÉTAIRE « OBSTACLES »

Les obstacles nous mettent en difficulté et nous empêchent de prendre soin de notre santé mentale. Certains sont individuels (difficulté à comprendre nos émotions, dévalorisation, etc.), d'autres dépendent de notre environnement extérieur (milieu stressant, précarité, crises, etc.).



### ASTÉROÏDE

Événement imprévisible, négatif et violent qui perturbe notre équilibre psychique (séparation, agression, licenciement, deuils, etc.). Cet événement est ponctuel, il arrive une fois et on peut noter sa date de survenue.



### COMÈTE « FAITS »

Situation imprévisible et négative qui « nous tombe dessus » (maladie, handicap, secret de famille, violences, etc.). Elle a des conséquences durables sur notre santé mentale. Il y a un « avant » et un « après » cette expérience. La vie ne sera plus la même après.



### ÉTOILE FILANTE DE LA VIE

Événements très nombreux qui nous arrivent tout au long de la vie (rencontres amoureuses ou amicales, interactions au travail ou ailleurs, déménagement, grossesse, etc.). En fonction de leur nature et de l'état de notre Cosmos, leur impact sur notre santé mentale sera positif ou négatif.

# L'ANIMATION

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Dans le kit téléchargeable :

- 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
- (Optionnel) Des écouteurs et un écran pour diffuser le clip vidéo

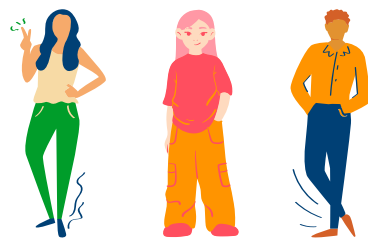
Ces éléments sont téléchargeables et imprimables sur [psycom.org](http://psycom.org) :



ETAPE 1

## DÉCOUVRIR LES PERSONAS

→ Les personas sont présentés aux participant-es pour choisir celui avec lequel embarquer. Pour cela, lire les descriptions des personas.



ETAPE 2

## EMBARQUER



→ On embarque pour le voyage avec la carte d'embarquement. Chaque participant-e reçoit une carte d'embarquement à l'image du persona choisi.

→ Un QR code pour pouvoir accéder au clip Cosmos mental® permet aux participant-es de visualiser le clip après l'expérience d'animation. Les participant-es partiront avec cette carte.



ETAPE 3

## LANCER LE DÉ

→ On jette le dé pour avancer son pion sur le plateau de jeu. Plusieurs chemins sont possibles, les participant-es dirigent le pion sur la case voulue.

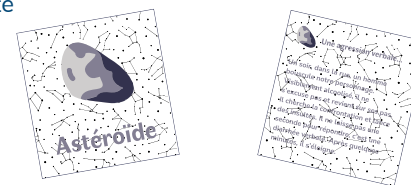


ETAPE 4

## LIRE LA CARTE

→ Selon la case, on pioche sur le tas de cartes correspondant aux événements de la case, soit :

- Astéroïde
- Comète
- Obstacle
- Ressource
- Etoile filante



ETAPE 5

## JAUGER AVEC LE THERMOSTAT

→ Après lecture de la carte « événements de vie », les participant-es sont invité-es à indiquer sur la planche « thermostat de la santé mentale » l'évaluation des jauges sur les gradients :

- « Comment notre persona se sent ? »
- « Quel est l'état de ses ressources ? »

## Se préparer à l'animation

L'animateur·trice du jeu aura besoin de visualiser plusieurs fois le clip du Cosmos mental® pour bien s'approprier la métaphore et interagir avec les participant.es plus facilement.

Il est conseillé aussi de lire toutes les cartes du jeu (les cartes « évènements de vie » et personas) avant de l'animer.



Pour animer « Voyage au cœur du Cosmos mental® », il n'est pas nécessaire d'être professionnel·le de la santé mentale, ou de l'animation.

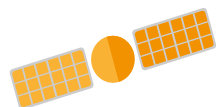
Cependant, il importe d'être à l'aise :

- Avec le sujet de la santé mentale : Vous avez envie d'engager un espace de discussion avec des personnes inconnues sur ce sujet
- Avec la métaphore et l'outil : Le Cosmos mental® vous « parle », la métaphore vous plaît
- Avec l'animation d'un stand : Aller à la rencontre de personnes, les inviter à participer à l'animation ne vous pose pas de problème

Cette animation **n'a pas vocation à parler de la santé mentale intime** des personnes qui viendront à votre rencontre.

Elle permet de **mieux comprendre** ce qui peut se passer pour chacun et chacune de nous dans notre vie psychique.

Il est conseillé d'avoir à disposition, des **adresses et numéros utiles** vers qui orienter si une personne vous partage une détresse psychologique.



## COMMENT INTRODUIRE ET CONCLURE ?

### Proposition de consignes :

« Nous vous proposons de partir en voyage dans le Cosmos mental® êtes-vous prête à embarquer ? »

« On vous propose de partager un moment de vie d'un persona et de voir comment il évolue au fil des évènements qui lui tombent dessus. L'objectif est de se mettre en empathie avec ce persona et de l'accompagner dans son Cosmos mental®. C'est une expérience. Il n'y a pas de fin définie à ce jeu, on l'arrête quand on le souhaite et on ne peut pas « perdre » la partie.»

### Pour conclure :

« On pourrait continuer comme ça pendant longtemps. Cette expérience nous permet de voir à quel point notre santé mentale est mouvante. Elle vient réinterroger l'état de nos ressources. Si la métaphore vous a plus, on vous invite à regarder le clip du Cosmos mental qui permet de mieux comprendre ce qui peut influencer la santé mentale. Vous retrouverez le lien (QR code) sur votre carte d'embarquement. »

### Et après :

A l'issue de l'animation, vous pouvez proposer aux participant·es de :

- Regarder le clip pour explorer toute la métaphore et s'il le souhaitent l'utiliser pour auto-évaluer leur propre santé mentale,
- Discuter du Cosmos mental® / de la santé mentale avec d'autres personnes de votre entourage.

### Pour aller plus loin :

Cette animation vous a plu et vous souhaitez aller plus loin ? Vous pouvez également animer des ateliers sur la santé mentale grâce au kit pédagogique complet du Cosmos mental®.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [psycom.org](https://psycom.org) dans l'onglet Agir.

” Un temps d'échange collectif qui peut se poursuivre



## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- PSYCOM : **Brochures de la collection « Santé mentale et... »**
- PSYCOM : « **Comprendre la santé mentale** » ([www.psycom.org](http://www.psycom.org))
- Fédération Promotion Santé : **Outils pour agir/Santé mentale** (<https://www.federation-promotion-sante.org/>)
- Santé publique France : page web **Les compétences psychosociales** ([www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr))
- Promotion Santé Ile-de-France : **Les compétences psychosociales** (<https://www.promotion-sante-idf.fr/sinformer/trouver-ressources/ressources-documentaires/competences-psychosociales-en-fants-jeunes> )
- **Les travaux du centre d'expertise et de référence en santé publique du Canada**
- **Association canadienne pour la santé mentale**
- **Guide Minds « Les comportements promoteurs pour une bonne santé mentale »** ([www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch))

### SUIVRE PSYCOM

Pour suivre notre actualité et découvrir régulièrement de nouveaux contenus sur la santé mentale, vous pouvez vous abonner à PSYCOM.

11, rue Cabanis, 75014 Paris  
[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

Le Cosmos mental® est une marque déposée auprès de l'INPI.  
Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée.

© PSYCOM – Septembre 2024

Conception graphique : État d'Esprit Stratis et Psycom  
Illustrations : Mathilde Fournier

[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org) 

[Psycom.org](http://Psycom.org) 

[PsycomOfficiel](https://www.youtube.com/channel/UC...) 

[psycom\\_org](https://www.instagram.com/psycom_org) 

[Psycom \(Officiel\)](https://www.linkedin.com/company/psycom) 

### REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement les personnes qui nous ont aidé dans le développement de cet outil :

- Vincent Cozic et Marina Akiki, association «Ecole et famille»
- Jennifer Krief et Frédéric Hurier de la Ville de Suresnes
- Geneviève Gagneux, CLSM Val d'Oise
- Deborah Touati, CLSM intercommunal Pierrefitte, Epinay-sur-Seine et Villetaneuse

PSYCOM