



GUIDE PÉDAGOGIQUE

Nous avons tous une santé mentale et celle-ci peut être impactée par différents éléments de notre quotidien. La santé mentale est une part de notre santé aussi importante que la santé physique. "Il n'y a pas de santé, sans santé mentale" (OMS).

En parcourant les cases du jeu, découvres ton quotidien sous un autre angle et apprends à prendre soin de ta santé mentale.

Objectifs :

- Déconstruire les représentations biaisées de la santé mentale.
- Faire prendre conscience aux jeunes que nous sommes tous.te.s confrontés à des aléas et que nous avons tous.te.s les ressources pour y faire face;
- Identifier les lieux et personnes ressources;
- Ouvrir les échanges sur ce sujet.



- Publics : **jeunes de 9 ans à 15 ans**
- Se joue par équipes de 2 ou 3 personnes et 3 à 4 équipes par session,
- 1 animateur.rice, possibilité 1 intervenant.e "expert"
- Temps de jeu : de 40 min à 1h
- En intérieur ou en extérieur, le jeu prend environ 5m sur 3m

Cases du plateau de jeu



3 cases "événement positif"



3 cases "ressource"



3 cases "événement perturbateur"



3 cases "défi"



3 cases "émotions"



3 cases "malus"



3 cases "le saviez-vous?"



3 cases "bonus"



1 case "départ"

Disposition des cases



Les cartes



cartes "défi"



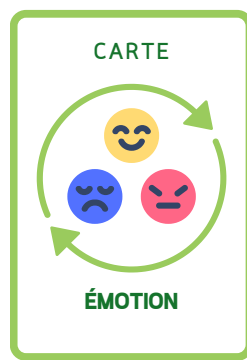
cartes "ressource"



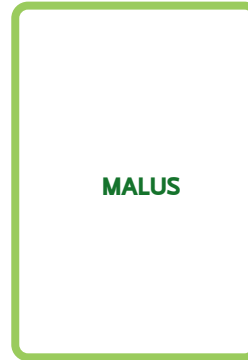
cartes "événement perturbateurs"



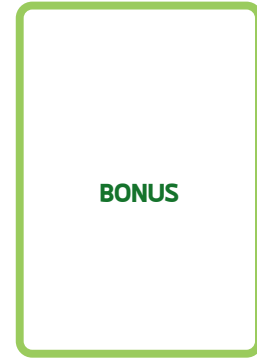
cartes "le saviez-vous?"



cartes "émotion"



cartes "malus"



cartes "bonus"

Matériels nécessaires pour jouer :

- 3 foulards
 - un grand dé en mousse
 - 3 balles de tennis
 - une petite boîte de kapla (30 par équipe)
 - 3 feutres veleda
 - un grand tableau (3 ardoises ou bloc papier)
 - trois plots (ou autre objet pouvant servir de pion)
-

Déroulement de la partie

Avant de commencer, constituer 3 équipes de 2 ou 3 en fonction du nombre de joueur.euse.s.

Les cartes sont placées face cachée sur une table à portée de main de l'animateur.rice.

Tous les joueurs se placent sur le côté du jeu.

La première équipe lance le dé et avance son pion du nombre de case indiqué par le dé.

Suivant la nature de la case, l'animateur.rice explique ce que représente la case et amène l'équipe à effectuer l'action correspondante, puis l'équipe suivante joue. Il n'y a pas d'arrivée ou de gagnant, c'est comme dans la vie, c'est un parcours avec ses hauts et ses bas. L'animation se termine quand le temps est écoulé.

Présentation et objectifs des cases

Case "Événement positif": Les joueurs doivent trouver et énoncer un événement qui affecte positivement le bien-être et le justifier. S'ils trouvent ils avancent d'une case.

Case "Événement perturbateur": L'animateur.rice fait piocher aux joueurs une carte "élément perturbateur" au hasard. Les joueurs lisent la carte à voix haute. Ils doivent ensemble **trouver une solution permettant de pallier à cet événement** (comportement, recherche de ressources, outils de gestion des émotions,...). S'ils trouvent une solution, ils avancent d'une case. Dans le cas contraire, ils reculent d'une case et l'animateur.rice leur distribue une carte ressource adaptée à la situation rencontrée.

Case "Ressource": Les joueurs tirent une carte "ressource" et la lisent à voix haute. L'animateur lance un **mini-débat avec l'ensemble des joueurs sur leur connaissance de la ressource**. Si la ressource est une action, l'animateur fait tester l'exercice à ensemble des joueurs.

Case "Défi": Les joueurs tirent une carte "groupe" au hasard. Ils défient tous les autres joueurs du jeu. Les défis sont de petits jeux de coopération, en fin de jeu **l'animateur débriefera avec les joueurs sur ce qu'il s'est passé dans le groupe pendant l'activité** (stratégie utilisée pour travailler ensemble, notion écoute, messages clairs, émotions...). L'équipe qui remporte le défi de groupe avance d'une case, les autres restent sur leurs cases. En cas d'égalité, tous les joueurs qui ont gagné avancent.

Case "Émotion": Les joueurs tirent au sort une carte "émotions", un participant **mime l'émotion au groupe qui doit l'identifier**. Chacun doit **trouver une situation dans laquelle l'émotion piochée est ressentie** - identifier comment l'émotion se manifeste - trouver une façon de traverser l'émotion. Si l'équipe a répondu aux trois questions, elle avance d'une case.

Case "Malus": Les joueurs piochent une carte qui correspond à une situation dans laquelle ils peuvent avoir impacter la santé mentale/estime de soi/ la confiance en soi d'une autre personne. **Débattre à partir de la situation**. Puis ils reculent d'une case et font reculer toutes les équipes d'une case (pour symboliser, l'impact de nos actions sur les autres).

Case "Bonus": Les joueurs piochent une carte qui correspond à une situation dans laquelle ils aident les autres et se sentent fiers d'eux. **Débattre à partir de la situation**. Puis ils avancent d'une case et font avancer toutes les équipes d'une case (pour symboliser, l'impact de nos actions sur les autres)..

Case "Le saviez-vous ?": Les joueurs tirent une carte "le saviez-vous?" et la lisent à haute voix. L'animateur lance un **mini-débat sur le sujet**.