

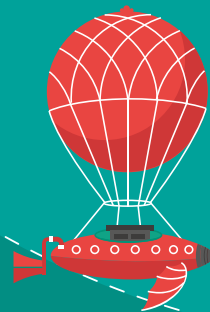


La tête dans les nuages

discriminations et santé mentale

Un kit pour lutter contre les discriminations et promouvoir la santé mentale

DOSSIER DE PRÉSENTATION

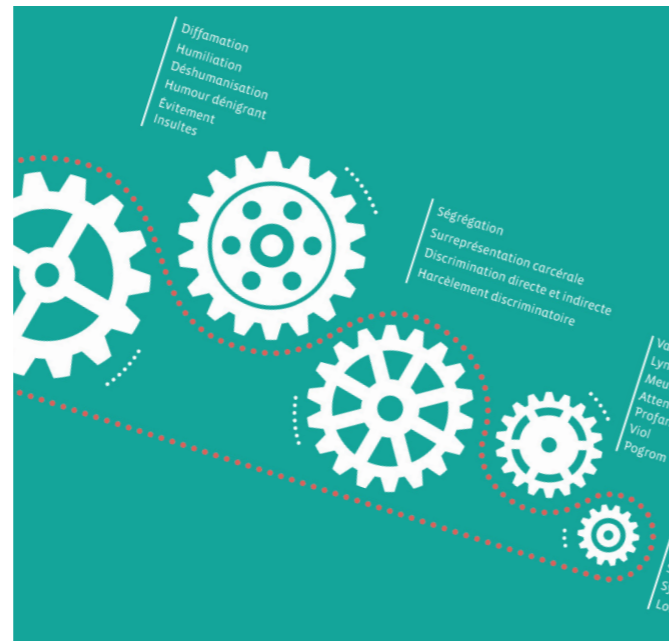
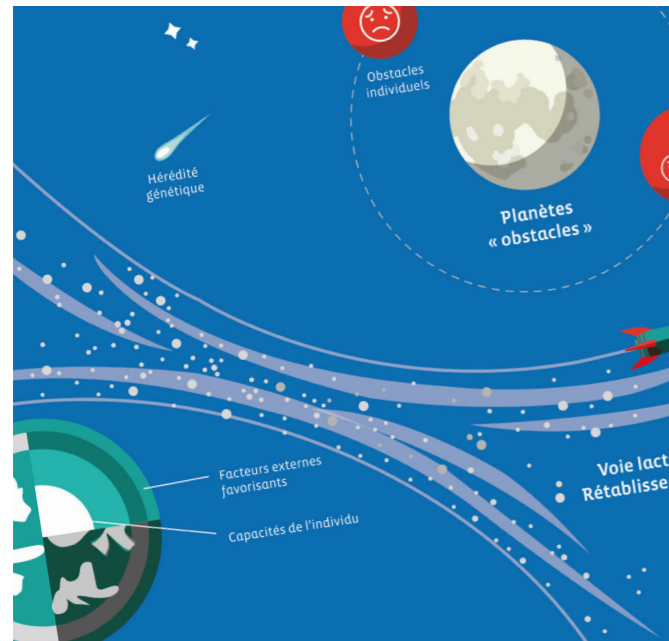


Les actions de lutte contre les discriminations abordent rarement les questions de santé mentale. Pourtant, les politiques de santé publique recommandent d'agir dans ce domaine. C'est pourquoi le Psycom et Les Zégaux ont uni leurs compétences afin de développer un kit pédagogique pour lutter contre la stigmatisation et les discriminations liées aux troubles psychiques auprès des jeunes.

UN KIT, DEUX OBJECTIFS

- **Mobiliser des jeunes** contre toutes formes de discrimination, dont celles ayant trait aux problèmes de santé mentale.
- **Prévenir les conséquences** de ces discriminations sur la santé mentale (harcèlement, exclusion, souffrances psychiques, etc.) et valoriser les compétences psychosociales des publics visés.

Ce kit est le fruit du croisement de deux champs d'expertise complémentaires : mécanismes discriminatoires et santé mentale, illustrés par des schémas pédagogiques : « La Discrimachine » (et son miroir, « L'AntiDiscrimachine ») et « Le Cosmos mental ».



LA DYNAMIQUE D'ANIMATION

Le kit « La tête dans les nuages » s'inscrit dans une dynamique d'animation basée sur l'expérience et l'auto-analyse. Pour comprendre et déconstruire les mécanismes discriminatoires, il est essentiel pour l'animateur.trice et pour les jeunes de partir de leurs propres expériences et ressentis.

C'est pourquoi :

- **Les personnes intéressées** par l'utilisation de ce kit suivent une formation de 4 jours (animée par les Zégaux et le Psycom), qui travaille les postures d'animation et prépare l'inscription de l'action dans un projet global et pérenne de lutte contre les discriminations.
- **Les 7 activités proposées** invitent les jeunes à réfléchir en partant de leurs connaissances, leurs vécus et leurs rôles dans les mécanismes de discrimination, mais aussi leurs ressentis des phénomènes d'exclusion et de leurs conséquences sur l'estime de soi. Les activités s'inscrivent toutes dans une dynamique ludique et interactive, s'appuyant sur les compétences du groupe pour avancer ensemble.

PRÉSENTATION DU KIT

QUELS OUTILS ?

- Un guide pédagogique, support de formation
- Des supports pour 7 activités :
 - L'AGORA DE LA BIENVEILLANCE
 - ÇA PASSE ÇA PASSE PAS
 - LA CONSTELLATION DE L'IDENTITÉ
 - L'INGENIEUR DU SOI
 - LE CODE DU POTIN ÉTHIQUE
 - LE DISCRIMACHIN
 - QUESTIONS DE OUF

POUR QUI ?

Ce kit s'adresse à toutes les personnes qui accompagnent des jeunes. Après avoir été formées, elles peuvent animer les 7 activités permettant une immersion progressive sur ces questions auprès d'un groupe de jeunes (15-20 ans).

COMMENT L'ANIMER ?

Les activités se complètent et sont pensées pour être proposées auprès d'un même groupe sur plusieurs séances (étalées sur plusieurs semaines). En effet, une réelle prise de conscience sur ses sujets n'est pas possible sur des temps de rencontre ponctuels.

UNE DÉMARCHE PARTICIPATIVE

À toutes les étapes de son développement, le kit a été testé auprès de groupes de jeunes et de professionnel.le.s de l'éducation et de la jeunesse.

DEUX EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Les 7 activités sont expliquées par une fiche pratique qui rappelle les objectifs pédagogiques, les éléments de débriefing (messages clés, liens vers les contenus théoriques...) et les conditions d'animation (matériel, consignes, conseils pour l'animation...).



Cette activité a été conçue pour améliorer la compréhension de la notion de santé mentale et la complexité des troubles psychiques. Elle vise à amener les jeunes à comprendre que tous les individus peuvent être vulnérables et à les encourager à se questionner sur leurs propres compétences psychosociales.

Concrètement...

Les jeunes évaluent, sur une table de mixage, le niveau de bien-être de 4 personnes concernées par une difficulté psychique, selon 6 indicateurs (relations amicales, amoureuses, niveau de stress, ...).

En deux temps :

1. l'écoute d'une biographique factuelle de cette personne ;
2. le visionnage d'un clip interviewant cette même personne.

L'analyse des variations sur la table de mixage entre ces deux moments, associée à la réflexion sur sa propre table de mixage, permettent d'interroger les notions d'équilibre mental et de bien-être.

L'engagement contre toute forme de discrimination passe par deux étapes essentielles : comprendre les processus stéréotypiques et connaître les concepts qui aident à saisir la complexité des rapports de domination qui organisent la société dans laquelle nous vivons.

Cette activité permet aux jeunes de s'approprier de manière ludique une réflexion fine et critique sur le fonctionnement des stéréotypes et le vocabulaire lié aux discriminations.

Concrètement...

Les jeunes sont réparti.e.s en 2 équipes, qui doivent chacune à leur tour faire deviner des mots en les mimant, en les dessinant, ou en les définissant sans utiliser une liste de mots tabous en un temps court.

Ces consignes incitent les jeunes à recourir aux stéréotypes et à construire avec eux/elles-mêmes les définitions de concepts clés, qui sont ensuite analysés et débriefés collectivement.



PSYCOM

🌐 www.psycom.org
✉ contact@psycom.org
f facebook.com/psycom.org
t twitter.com/psycom_actu



LES ZÉGAUX

🌐 www.leszegaux.fr
✉ info@leszegaux.fr
f facebook.com/leszegaux.fr



Graphisme : Julie Checoni & Mathilde Fournier

Impression : Valorémis

Novembre 2015

Tous droits réservés : ©Psycom / Les Zégaux

Avec le soutien financier de :

