

LES QUESTIONS AUXQUELLES
PEUT RÉPONDRE LE CLIP

Comment expliquer
simplement
la notion complexe
de santé mentale ?

Comment parler de
la santé mentale
sans l'aborder
de manière positive
ou négative ?

Comment parler de
la santé mentale
à des publics
variés ?

UTILISER LE CLIP
« COSMOS MENTAL® »
DANS UN CONTEXTE
D'ANIMATION

Le Cosmos mental® est un clip pédagogique Psycom, créé avec Les Zégaux, 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, l'individu voyage au milieu 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.

Cosmos mental® est une marque déposée Psycom. Le clip peut être utilisé gratuitement, sans aucune modification de fond ou de forme.



OBJECTIFS DU CLIP COSMOS MENTAL®

La santé mentale est une notion complexe, difficile à expliquer simplement; tabou dans nos sociétés et porteuse de nombreux stéréotypes; évolutive et singulière. Il n'y a pas qu'une seule « bonne » façon d'en prendre soin.

Ce clip cherche à favoriser une parole libre, compréhensible et inclusive sur la santé mentale pour :

- **Aborder la santé mentale dans une approche universaliste** : tout le monde est concerné, car chaque individu a une santé mentale, et peut contribuer à la santé mentale de chacun.e
- **Expliquer la diversité des éléments** qui peuvent influencer la santé mentale d'un individu
- **Identifier les ressources et les obstacles** individuels et collectifs potentiels d'un individu pour prendre soin de sa santé mentale
- **Aider à mesurer le thermostat de sa propre santé mentale**

VIGILANCE :

Le Cosmos mental® est une proposition pédagogique, vulgarisée, simplifiée, qui vise à ouvrir la discussion et nécessite souplesse et ouverture d'esprit pour l'animer. Ce n'est pas un outil dogmatique imposant une lecture et une compréhension figée et unique du concept de santé mentale.

PUBLICS

Initialement créé dans le cadre d'un kit pédagogique à destination des 25-15 ans¹, ce clip convient à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de la santé mentale, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres.

OBJECTIFS POSSIBLES D'ANIMATION

- **Partager une culture commune** sur ce qui définit la santé mentale des individus
- **Engager une discussion sur la santé mentale**, dans une démarche de prévention/promotion
- **Proposer une grille d'analyse** de ce qui impacte la santé mentale des individus (déterminants sociaux)

Les pistes de débats et leur niveau de technicité changeront en fonction des publics et des objectifs poursuivis.

1 - Kit «La tête dans les nuages» [Psycom](#) - [Les Zégaux](#)

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR DEBATTRE

L'utilisation pédagogique de ce clip peut s'inscrire dans des degrés de complexité d'analyse variés. Au regard des objectifs possibles d'animation énoncés plus haut, il peut permettre :

1 - De définir la santé mentale

2 - D'outiller le public dans une démarche de santé publique

3 - D'analyser les différents niveaux d'influences et ce qui construit le concept de « santé mentale »

1 POUR DÉFINIR

Le clip propose un univers de métaphores qui peuvent être développées avec un groupe afin de renforcer le partage d'une définition commune de la santé mentale² :

- Quels autres éléments peuvent influencer les planètes ressources ou obstacles? (Enrichissement de ce qui est proposé comme illustrations dans le clip) Comment comprenez-vous la distinction entre les satellites externes et internes des systèmes planétaires?
- Quelles différences faites-vous entre les comètes « faits » et les astéroïdes « accidents de parcours »?
- Comment lisez-vous le parcours dans ce Cosmos, d'une personne qui aurait reçu un diagnostic psychiatrique?
- Quelles types de balises existent pour chacun? Comment peut-on les identifier pour soi-même ou pour les autres?

NOTA BENE SUR LA FORME D'ANIMATION

Introduire le clip par un temps d'échanges sur les représentations du groupe autour de la santé mentale (ex : À quoi pensez-vous quand vous entendez les mots « santé mentale »?). Ce temps devrait être animé selon une méthode participative, qui favorise la confrontation de points de vue.

2 - Il peut être intéressant de présenter le modèle de compréhension du [continuum en santé mentale](#).

2 POUR OUTILLER

Dans une dynamique d'approfondissement du support, il peut être intéressant d'expliquer les satellites extérieurs à l'individu et ceux qui lui sont propres : à savoir les déterminants sociaux de la santé mentale et les compétences psycho-sociales.

Les déterminants de santé mentale

Les éléments externes à l'individu (représentés par les satellites externes des deux systèmes planétaires ressources et obstacles) auront une influence positive ou négative sur sa santé mentale. Ces éléments, autrement appelés déterminants de santé mentale, sont multiples. Chaque individu a, au cours de sa vie, plus ou moins de prises sur leur influence.

Quels exemples de déterminants peuvent impacter la santé mentale? Quels sont ceux qui émanent du collectif? Comment qualifier les autres déterminants de santé mentale qui sont au plus près de l'individu?³ Quels leviers d'actions un individu peut-il mobiliser pour agir sur ces influences? Et la société?

Les compétences psycho-sociales

Les éléments propres à l'individu favorisant une bonne santé mentale (représentés par le satellite interne du système planétaire « ressources»), autrement appelées compétences psycho-sociales, sont mouvants et peuvent être travaillés tout au long de la vie.

Comment est-il possible de les travailler? Quels exemples de compétences est-il possible de déployer?⁴ Comment s'influencent les satellites entre eux? Quelles relations est-il possible de faire entre les systèmes planétaires et les événements provoqués par les autres éléments du Cosmos? Comment est-il possible de se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique au regard de ces compétences psycho-sociales?

NOTA BENE SUR LA FORME D'ANIMATION

Dans ce cas, le clip sera projeté en début de rencontre pour que le groupe ait une vue d'ensemble de la question. S'en suivront les échanges structurés selon les questions vues plus haut. Ce temps de décryptage peut être posé en amont d'ateliers visant par exemple à développer certaines compétences psycho-sociales.

3 - Le modèle de Bronfenbrenner propose une analyse plus théorique sur les enjeux.

4 - Le décryptage de ce qui constitue les compétences psycho-sociales peut être apporté sur modèle de l'OMS (dossier « La santé en action »)

3 POUR ANALYSER

Le clip propose une lecture universaliste de la santé mentale qui se veut inclusive. Lors du visionnage du clip, chaque individu vit son propre Cosmos mental. L'analyse apportée peut porter sur ce qui réunit les individus en termes de besoins, d'influences négatives, de soutiens, de signaux d'alerte... Cette proposition de lecture permet de réfléchir en matière de politiques de santé publique par exemple. Elle permet aussi une lecture plus philosophique et éthique sur ce qui prédétermine ou non les individus dans leurs trajectoires de vie et de santé mentale.

Pour une analyse stratégique d'actions

Au regard des éléments qui influencent la santé mentale, à l'échelle du collectif quels sont ceux qu'il serait possible d'anticiper?⁵ De renforcer? De réduire? Comment placerez-vous les axes de telle ou telle politiques sur ce Cosmos? (ex : Où se placeraient les actions intervenant sur l'incurie dans le logement? Ou la prévention des violences? Les programmes de lutte contre les discriminations? Les actions de gestion du stress?)

Pour une analyse structurelle du concept de santé mentale

Qu'est-ce qui favoriserait l'épanouissement de tous.tes? Quelles sont les besoins communs à tous les individus? Peut-on proposer un modèle universel de « bonne santé mentale »? Quel risque d'imposer des normes de « bonne » santé mentale? La santé mentale est-elle une notion relative? personnelle? Si l'on réfléchit en terme de parcours de vie, peut-on parler de déterminisme au sens sociologique du terme? Les trajectoires de vie nous destinent-elles à des schémas pré-établis ou au contraire remettent-elles en question les phénomènes prédictifs?⁶

NOTA BENE SUR LA FORME D'ANIMATION

Selon les objectifs poursuivis, le clip peut être proposé en début de rencontre pour que le groupe parte de cette proposition et l'étaye dans une démarche critique. Il pourra aussi être proposé en synthèse à l'issue d'un temps d'échanges sur la santé mentale en tant que concept. Il n'y aura pas de réponses simples et absolues aux questions proposées, c'est pourquoi l'animation des échanges doit laisser le temps aux participant.es de développer leurs points de vue. Il conviendra de proposer un cadre de débat qui facilite la compréhension des enjeux et des questions posées en aidant au décryptage par un étayage théorique et/ou en aidant le groupe à se positionner sur des postures de débat. (ex. : proposer un débat mouvant – Pour en savoir plus [Scop Le Pavé](#)).

5 - L'analyse de santé publique proposée par l'Institut national du Québec émet une liste de recommandations qu'il peut être intéressant de présenter.

6 - Différents auteurs ont développé une analyse critique du concept de santé mentale qu'il peut être intéressant d'opposer – quelques références : Xavier Briffaut, Alain Erhenberg, avis du comité éthique de l'INSERM « Démarches de prédiction fondées sur la détection de troubles précoces du comportement » - 2005

ORGANISER UNE SÉANCE D'ANIMATION AVEC LE COSMOS MENTAL®

1 MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Clip Comos mental® disponible sur la chaîne Youtube [Psycom Officiel](#)
- Matériel vidéo et enceintes (le clip est traduit via des sous-titres proposés en français et en anglais)
- Présentation (diaporama) complémentaire qui déroule les éléments théoriques et/ou de réflexions proposés dans cette fiche.
- Tableau pour animer et noter les éléments d'éclairage et apports du groupe (ex. : brainstorming, listes des illustrations, avantages/inconvénients...)
- Autre matériel d'animation : débats mouvants, associations de mots, post-its...

2 MOMENTS POUR PROPOSER LE CLIP

Comme indiqué dans les « nota bene sur la forme d'animation » les moments de présentation du clip peuvent être différents selon les objectifs poursuivis : en début, en fin ou en milieu de rencontre. Son utilisation devra donc être réfléchi en amont.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- PromoSanté Idf : Le dossier « [Comprendre & Agir](#) » consacré aux [compétences psychosociales des enfants et jeunes adolescents](#) »
- [Le cartable de compétences](#) Ireps Pays de la Loire
- [Le parcours éducatif en santé](#) Eduscol. Ministère de la santé
- Les travaux du [centre d'expertise et de référence en santé publique du Canada](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- Santé Publique France : Le livre « Promouvoir la santé dès la petite enfance : Accompagner la parentalité. » Coll. Santé en action
- Site Inpes / Santé publique France [Espace ressources Santé mentale](#)



Le Psycom est un organisme public d'information, de communication et lutte contre la stigmatisation sur la santé mentale. Il se mobilise depuis 25 ans pour combattre les idées reçues sur les troubles psychiques.

Il diffuse gratuitement, partout en France, des brochures d'information, propose un site ressource pour les experts et le grand public et travaille en réseau avec les acteurs de santé mentale (des professionnels aux associations d'usagers, en passant par les chercheurs et les personnes concernées).

 www.psycom.org

 contact@psycom.org

 facebook.com/psycom.org

 twitter.com/psycom_actu

