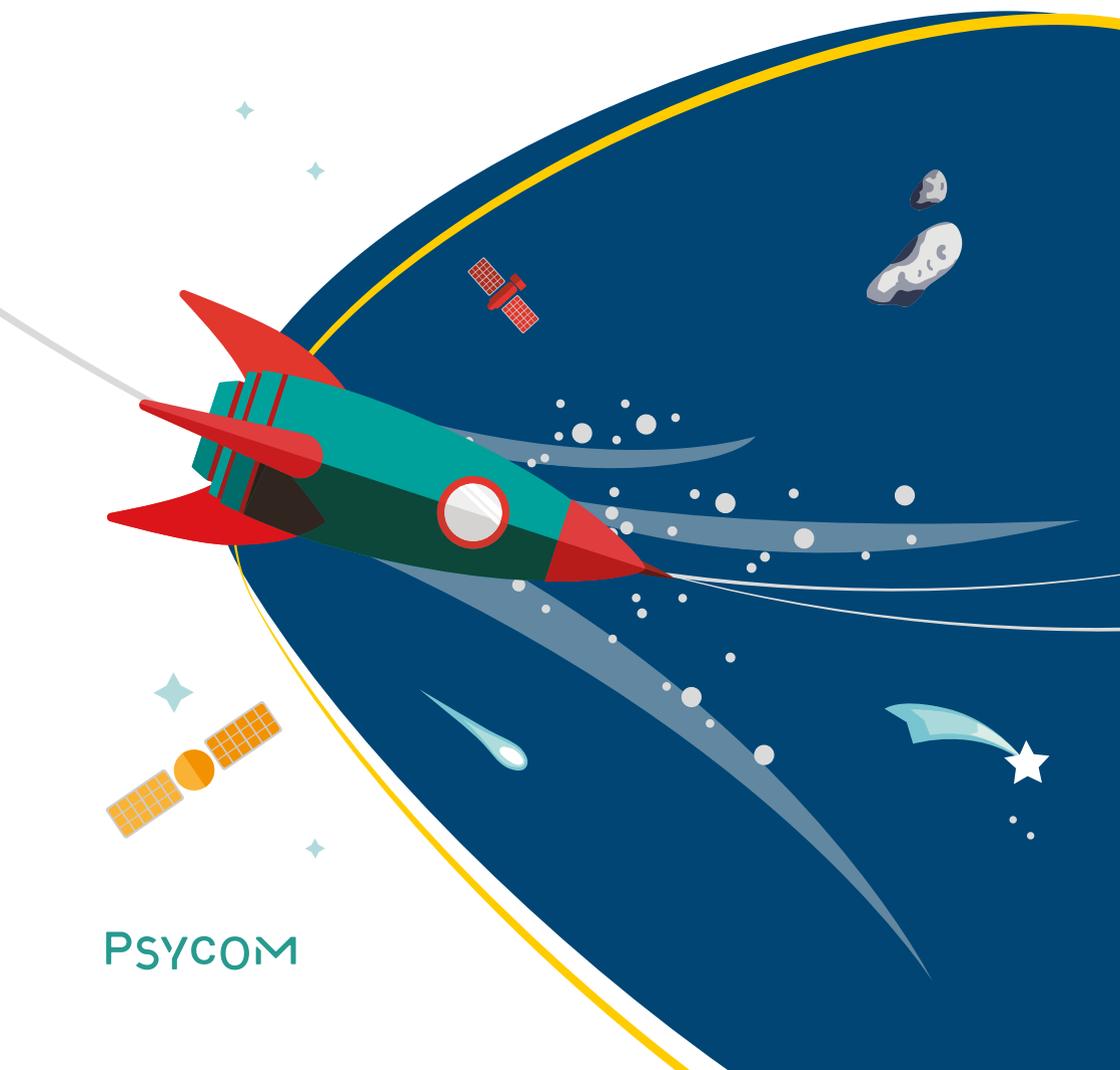
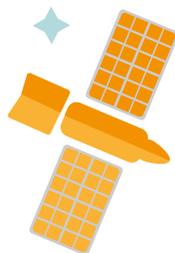


LE COSMOS MENTAL[®]

Un kit pédagogique
pour parler de
santé mentale



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.

À 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

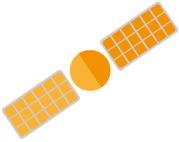
PSYCOM est financé par le ministère de la Santé, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

” La santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être en général et constitue un droit humain fondamental. Jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir.

Rapport mondial sur la santé mentale : transformer la santé mentale pour tous (OMS, 2023).

Quelques chiffres

- En 2023, 16 % des Français et Françaises montraient des signes d'un état dépressif et 23 % des signes d'un état anxieux¹.
- 41 % des étudiant-es présentaient des symptômes dépressifs².
- 2,5 millions de salarié-es se déclaraient en situation de burn-out³.



UNE CONCEPTION COMMUNE DE LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un enjeu de société. Car si la psychiatrie concerne les personnes qui ont besoin de soins psychiatriques, la santé mentale concerne toute la population.

En effet, nous avons toutes et tous une santé mentale, aussi importante que notre santé physique. Elle évolue tout au long de notre vie et est influencée par des facteurs individuels, socio-économiques et environnementaux. C'est pourquoi toutes les sphères de la société peuvent contribuer à la santé mentale : éducation, santé, social, solidarités, travail, handicap, sports, sécurité, justice, logement, environnement, etc.

Pour que chaque secteur s'engage en faveur de la santé mentale de la population, le préalable est de partager une **conception commune de la santé mentale**. PSYCOM a pour mission d'expliquer cette conception commune, à la base de toute politique de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles psychiques. C'est l'objectif de son kit pédagogique Le Cosmos mental[®].



¹ Santé publique France, 2024.

² Étude I-phare, 2023.

³ Empreintes humaines, 2023.



PSYCOM a créé Le Cosmos mental[®],
un support pédagogique
pour répondre à cette question :

” Comment expliquer la santé mentale ?

L'élaboration du Cosmos mental[®]

Créé en 2016, le clip Cosmos mental[®] aide à ouvrir la discussion sans tabou sur la santé mentale. La **métaphore du cosmos** propose 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.

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 ».

Au fil des ans, les nombreux retours d'utilisateurs et de partenaires, ainsi que les évaluations auprès de publics très variés ont nourri notre démarche d'amélioration continue et la création d'un **kit pédagogique** Cosmos mental[®].

Depuis 2023, PSYCOM propose aussi des **ateliers en ligne** pour aider les personnes à s'approprier ce kit.





Le kit pédagogique Cosmos mental®

Les objectifs

- **Définir la santé mentale** : partager une culture commune sur ce qui définit la santé mentale des individus.
- **Outiller dans une démarche de santé publique** : engager une discussion sur la santé mentale.
- **Analyser les niveaux d'influences et ce qui construit le concept de santé mentale** : proposer une grille d'analyse de ce qui impacte la santé mentale des individus (déterminants individuels, sociaux et environnementaux).

Le public

- **Ce kit s'adresse à toutes les personnes qui veulent comprendre et expliquer le concept de la santé mentale.**

Il convient à une multiplicité de publics, ayant été éprouvé des collégiens aux personnes âgées et auprès de catégories professionnelles variées : soins, accompagnement social, éducation, formation professionnelle, entreprises, collectivités territoriales, etc.⁴

Paroles des publics

« Le Cosmos mental® donne un lexique commun pour échanger avec les patients »

« On lève un tabou, cela donne l'élan pour discuter librement de ces questions »

”

« C'est la première fois en 22 ans d'activité que je parle de santé mentale avec mes élèves »

⁴ Retours expériences terrain recueillis depuis 2018.



Affiche Cosmos mental®

à télécharger sur www.psycom.org



Les supports



Clip Cosmos mental®

- **YouTube Psycom_Officiel**, plusieurs sous-titres disponibles
- **Mode d'emploi** à télécharger sur www.psycom.org

L'animation

Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer ce kit pédagogique. L'objectif est d'ouvrir un espace d'échanges sur cette question. La personne qui s'en saisit n'est dans une posture ni de thérapeute ni d'instructeur. Il s'agit avant tout d'adopter une posture de médiation permettant de faire émerger et circuler la parole.

Le kit pédagogique peut être utilisé dans différents contextes d'animation : entreprises, ateliers, formations, groupes de travail, etc.

Il est recommandé de le proposer en co-animation auprès d'un petit groupe.



Supports visuels

à télécharger sur www.psycom.org :
7 affiches et 14 flèches



L'histoire

s'articule autour de **quatre grands thèmes** :

- 1 Les éléments de compréhension de la santé mentale
- 2 Les mouvements et les influences
- 3 Les déséquilibres de la santé mentale
- 4 Aller mieux, se rétablir

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...



- PSYCOM, « **Comprendre la santé mentale** », www.psycom.org
- PSYCOM, **Brochures de la collection « Santé mentale et... »**
- Fédération Promotion Santé, **Outils pour agir/Santé mentale**, www.federation-promotion-sante.org
- Santé publique France, « **Les compétences psychosociales** », www.santepubliquefrance.fr
- Ministère de l'Éducation nationale, **Le parcours éducatif en santé**, eduscol.education.fr
- Guide Minds, « **Les comportements promoteurs pour une bonne santé mentale** », www.minds-ge.ch

REMERCIEMENTS

Le clip vidéo a été pensé avec les Zégaux et réalisé par Mathilde Fournier.

Le kit d'animation a été pensé avec l'ADES du Rhône.

Les retours d'expériences ont été capitalisés par PSYCOM via : CLSM, PTSM, associations de médiation sociale et éducative, acteurs de l'éducation, de l'animation, de la solidarité, du social et du soin, collectivités territoriales, missions locales, services de formations, etc.

Merci à toutes et à tous pour leurs contributions.

**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 – Tous droits réservés

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

PSYCOM

Comment accéder au kit pédagogique ?

Le kit pédagogique Cosmos mental® est disponible gratuitement sur le site www.psycom.org (rubrique Agir).

Pour contacter l'équipe pédagogique PSYCOM : atelier@psycom.org