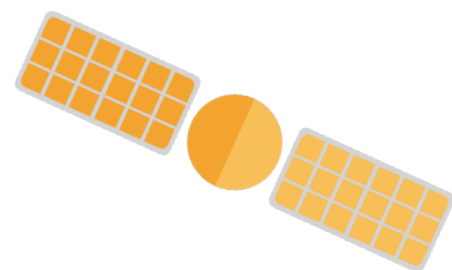
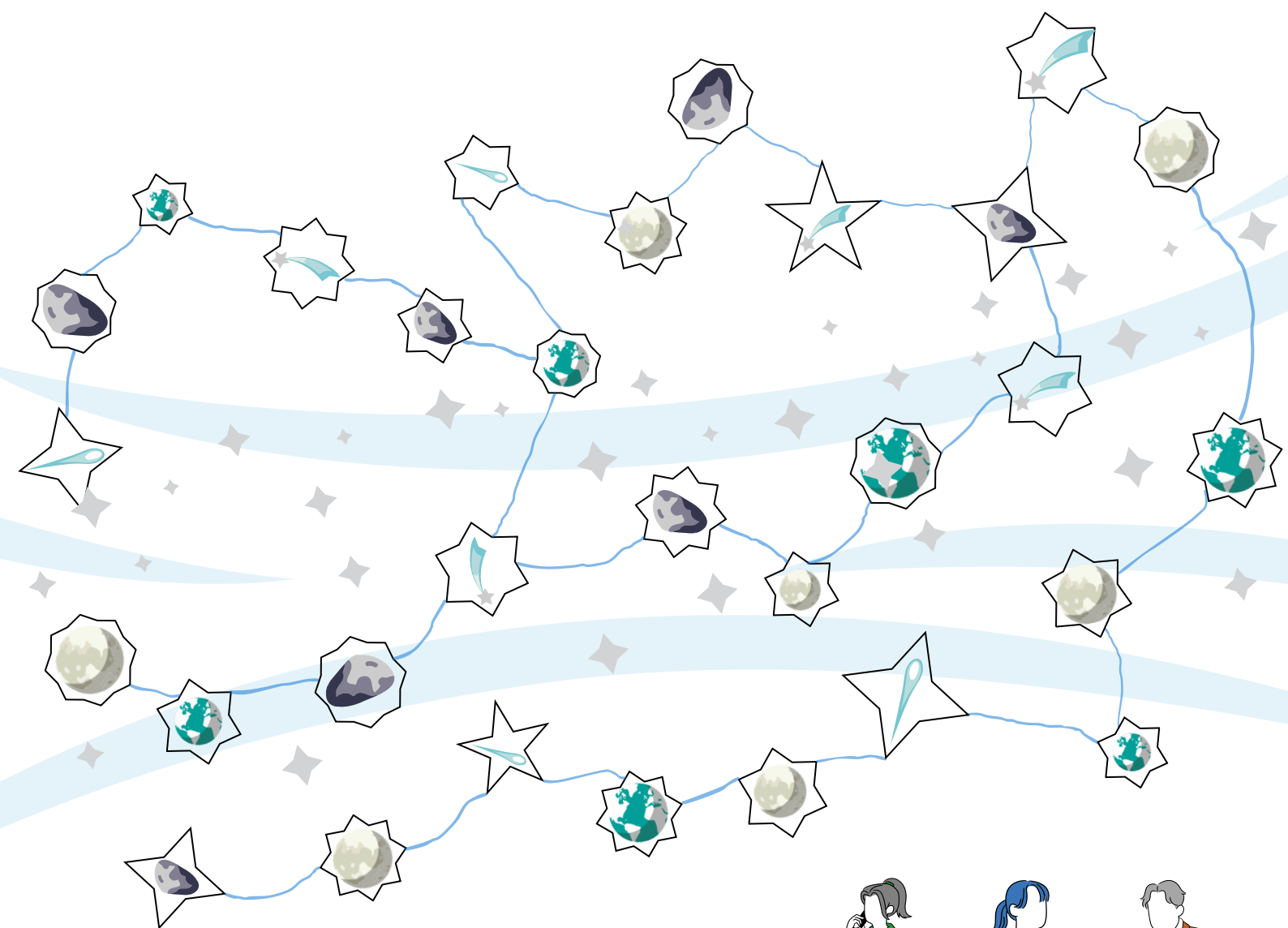


VOYAGE AU COEUR DU COSMOS MENTAL[®]



MODE D'EMPLOI



PSYCOM

PSYCOM

en quelques mots

Organisme public, **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,
- **un référencement de ressources** pour accompagner les personnes dans leur recherche d'aide,
- **des outils pédagogiques** pour expliquer la santé mentale, pour faire évoluer le tabou et lutter 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.

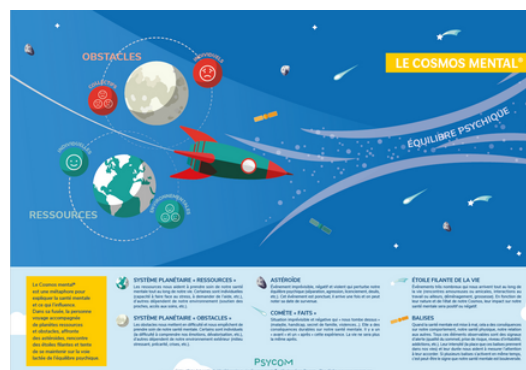
LE COSMOS MENTAL®

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



VOYAGE AU COEUR DU COSMOS MENTAL®



De quoi s'agit-il ?

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 directement **inspiré du clip et de l'univers du « Cosmos mental® »**. Cette variante a été pensée pour animer des **temps évènementiels** (de type stand) ou des **ateliers ludiques**.

Auprès de quel public l'animer ?

Ce jeu de plateau propose de **suivre plusieurs personnages** permettant de **l'animer auprès de public varié**. Il est donc composé de plusieurs extensions composées de 2 (ou plusieurs) personnages et de leurs lots « évènements de vie » :

- **L'extension « Ados »** : avec les personnages d'Enzo, de Norah et de Quentin + les cartes « évènements de vie – Ados »
- **L'extension « Jeunes adultes »** : avec les personnages d'Eli et de Jess + les cartes « évènements de vie – Jeunes adultes »
- **L'extension « Séniors »** : avec les personnages de Rosalie et de Claude + les cartes « évènements de vie – Séniors »

En fonction des tranches d'âges visées, l'animateur·rice pourra choisir les personnages les plus adaptés à son public.

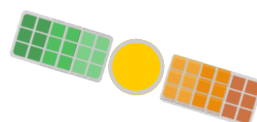
Les objectifs pédagogiques

Ce jeu de plateau invite les personnes à explorer le Cosmos mental® d'un personnage et de traverser avec lui certains évènements de sa vie.

L'animation 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®**.

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 personnage à l'aide de la planche « Thermostat de la santé mentale ».



COMMENT S'EST DÉVELOPPÉ CET OUTIL ?



Psycom s'est associé à plusieurs expertises pour concevoir cet outil pédagogique. L'ensemble du Voyage au cœur du Cosmos mental® et ses extensions ont été éprouvés sur le terrain auprès d'étudiant-es, lycéen-nes, collégien-nes et seniors. Chaque test a permis des ajustements et validation des contenus de cet outil.

Un travail collaboratif

Notre démarche pédagogique est ancrée sur les retours terrain et les compétences de professionnel·les varié·es sans qui ce projet n'aurait pas été possible.

Les objectifs et le cadrage de cet outil ont été identifiés par un **groupe de travail composé de professionnel·les extérieur·es** au Psycom ayant une bonne expérience d'animation du Cosmos mental® :

- Vincent Cozic et Marina Akiki de l'association "Ecole et Famille" Val d'Oise
- Jennifer Krief et Frédéric Hurier de la Ville de Suresnes,
- Geneviève Gagneux, CLSM du Val d'Oise
- Déborah Touati, CLSM intercommunal de Pierrefitte, Epinay-Sur-Seine, Villetaneuse.

L'extension « sénior » a été réfléchi en collaboration avec la **ville de Rueil-Malmaison** et son partenaire, **la maison de l'autonomie et son CLIC** :

- Pierre Gouillon, Coordinateur du CLIC / Adjoint au chef de service de la Maison de l'Autonomie de la ville de Rueil-Malmaison
- Elodie Gandon, Infirmière de prévention et Coordinatrice du CLSM

Le **personnage jeune aidant*** de l'extension "Ados" a été testé et validé par l'équipe du **programme de recherche JAID** (« Recherches sur les Jeunes AIdants »).

L'extension "ado" a été enrichie d'une réflexion de **professionnel·les de la Protection Judiciaire de la Jeunesse** pour permettre le débat et l'identification à des publics variés y compris les plus vulnérables.

Evaluation continue

Comme pour l'ensemble des outils, Psycom assure une évaluation continue au fil des retours d'expériences terrain.



Attention : chaque personnage et ses cartes ont été pensés et testés. Plusieurs vigilances, notamment sur les risques de définir des personnages stéréotypés doivent être pensés selon une méthodologie sensible. C'est pourquoi il n'est pas autorisé de créer un personnage différent sans impliquer Psycom.



Pour toutes remarques, merci de nous contacter : atelier@psycom.org

*« Les « jeunes aidants » sont des enfants et des adolescents qui apportent des soins, de l'assistance ou du soutien non rémunéré à un proche, qui est en situation de handicap ou qui est atteint d'une maladie chronique, d'un problème de santé mentale ou de tout autre problème de santé nécessitant un besoin de soins, de soutien ou de supervision. Entre 18 et 25 ans, on parle de « jeunes adultes aidants ». Programme de recherche JAID.

L'ANIMATION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une carte d'embarquement (pour chaque participant-e)
- Les biographies des personnages
- Un plateau de jeu
- Les cartes « événements de vie » (correspondant à l'extension choisie)
- Une planche « Thermostat de la santé mentale »
- Les éléments du Cosmos mental® (à déposer à côté du plateau de jeu)
- Des pions
- Un jeton « Boost solaire »

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 :



ETAPE

1

DÉCOUVRIR LES PERSONNAGES

- Les biographies des personnages sont lues aux participant-es pour choisir avec lequel embarquer.



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 personnage choisi.

- Un QR code pour accéder au [clip Cosmos mental®](https://psycom.org) permet aux personnes de le visualiser après l'animation. Les participant-es partiront avec cette carte.



ETAPE 3

LANCER LE DÉ

→ On lance le dé pour avancer son pion sur le plateau de jeu. Plusieurs chemins sont possibles le long des lignes bleues : on peut avancer ou reculer.



ETAPE 4

LIRE LA CARTE

→ Selon la case, on pioche dans le tas de cartes correspondant à l'évènement de la case : astéroïde, comète, obstacle, ressource ou étoile filante.

Attention : un bandeau sur les cartes événements de vie permet de vérifier que les cartes correspondent à l'extension choisie (Ado/Jeune adulte/sénior).

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 :



« Suite à cet événement, pouvez-vous jauger le thermostat de « *nom du personnage* » ? »

« Comment notre personnage se sent-il ? »

« Quel est l'état de ses ressources ? »



ETAPE 5

TERMINER LES ÉCHANGES

→ Les participant-es peuvent arrêter à tout moment la discussion.

Cependant, à leur demande, il est possible de terminer les échanges de 2 façons :

- « **Un saut intergalactique** » : qui permet de rejoindre une case « Ressources » pour terminer les échanges sur un événement agréable pour le personnage.

- Un « **Boost solaire** » : si les échanges s'arrêtent alors que la santé mentale du personnage est dégradée, l'animateur·ice peut poser ce jeton et demander aux participant-es "Qu'est-ce qu'il serait possible de penser ou de faire pour que la santé mentale de notre personnage s'améliore considérablement ?"



Se préparer à l'animation

L'animateur·rice du jeu aura besoin de **regarder 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 « événements de vie » et personnages) avant de l'animer.



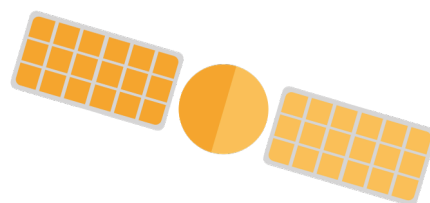
Pour animer « Voyage au cœur du Cosmos mental® », il n'est **pas nécessaire d'être professionnel·le de la santé mentale**, ou de l'animation.

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 plait
- **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 dans la vie psychique de tout à chacun·e**. Il est conseillé d'avoir à disposition, **des adresses et numéros utiles vers qui orienter** si une personne vous partage une détresse psychologique (Voir "[Ressources pour aller plus loin](#)").



COMMENT INTRODUIRE ET CONCLURE ?



Pour introduire

Proposition de consignes :

1. « Nous vous proposons de partir en voyage dans le Cosmos mental® êtes-vous prêt-e à embarquer ? »
2. « On vous propose de partager un moment de vie d'un personnage et de voir comment il évolue au fil des évènements qui lui tombent dessus. L'objectif est de se mettre en empathie avec ce personnage et de l'accompagner dans son Cosmos mental®. »
3. « 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

Proposition de consignes :

1. « 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. »
2. « Si la métaphore vous a plu, 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 sur votre carte d'embarquement. »

Et après :

A l'issue de l'animation, vous pouvez proposer aux participant-es de discuter du Cosmos mental® en regardant le clip avec leur entourage.



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® à découvrir dans l'onglet "Agir" sur notre site internet : psycom.org.

LES ÉLÉMENTS DU COSMOS MENTAL®

Pour rappel



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.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- PSYCOM : **Brochures de la collection « Santé mentale et... »**
- PSYCOM : « **Comprendre la santé mentale** » (www.psycom.org)
- Fédération Promotion Santé : **Outils pour agir/Santé mentale** (<https://www.federation-promotion-sante.org/>)
- Santé publique France : **Les compétences psychosociales** (www.santepubliquefrance.fr)
- Promotion Santé Ile-de-France : **Les compétences psychosociales** (<https://www.promotion-sante-idf.fr/sinformer/trouver-ressources/ressources-documentaires/competences-psychosociales-enfants-jeunes>)
- Guide Minds « **Les comportements promoteurs pour une bonne santé mentale** » (www.minds-ge.ch)
- JADE : **jeunes-aidants.com**
- Centre de ressources territoriales pour les personnes âgées : **solidarites.gouv.fr/centre-de-ressources-territorial**

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

contact@psycom.org



Psycom.org



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



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



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



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

© PSYCOM – Avril 2025

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

PSYCOM