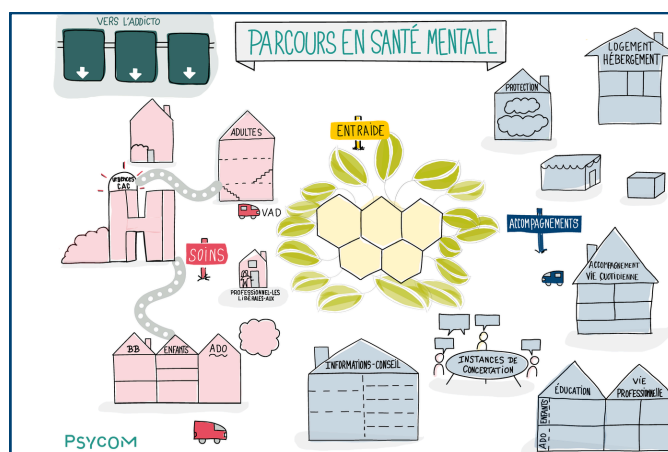


Sur la route de nos besoins

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.

CARTE D'ORIENTATION EN SANTÉ MENTALE

Psycom a développé plusieurs outils pour identifier les ressources qui peuvent soutenir les personnes vivant avec un trouble psychique ou en situation de mal-être et les inscrire dans une logique de parcours en santé mentale.

Ce mode d'emploi permet d'animer un atelier autour des ressources en santé mentale auprès d'un groupe en intégrant ces outils pédagogiques.



Tout le matériel est disponible en libre téléchargement sur psycom.org





Pourquoi animer cet atelier ?

Les personnes qui vivent avec un trouble psychique ou en situation de mal-être rencontrent parfois des **difficultés pour identifier les ressources mobilisables** pour être accompagnées ou soutenues. Mais elles ne sont pas seules à avoir des difficultés à repérer ce qui peut les aider. Leurs proches ou les professionnel·les qui les accompagnent n'ont pas toujours une vision globale de ces ressources et de la façon de les mobiliser.

La santé mentale ayant un impact sur de nombreux domaines de la vie, il est important de **penser ces notions de ressources en résonance avec les notions de besoins** : une personne ayant des problèmes de santé mentale peut avoir besoin de soins, mais pas seulement. Elle peut également avoir besoin de rompre son isolement, de trouver un logement, de consolider un parcours professionnel... Selon chacun de ces besoins, les ressources à mobiliser ne seront pas les mêmes.

La santé mentale peut être consolidée par de nombreuses ressources : entourage, ressources propres, accompagnement social, entraide, etc. **La diversité de ces ressources et l'articulation** qui s'opèrent entre elles nécessitent d'être pensées, clarifiées et partagées, ce qui peut être **l'enjeu d'un atelier**.

Les objectifs pédagogiques

Cet atelier a pour objectifs de permettre à ses participant·es de :

- **Identifier les ressources** répondant aux besoins des personnes avec un trouble psychique ou en situation de mal-être ;
- **Échanger sur le fonctionnement et l'articulation possible de ces ressources** sur leur territoire ;
- **Comprendre la notion de parcours** en santé mentale comme un chemin non linéaire et d'empowerment (pouvoir d'agir) ;
- **Inscrire l'articulation** de ces ressources **sur un support visuel**.

COMMENT ANIMER CET ATELIER ?



Durée

Pour favoriser la dynamique d'échanges pendant l'atelier, il est conseillé de prévoir **3h minimum**.

→ Nous recommandons de ne pas dépasser **15 personnes** afin de permettre plus de fluidité dans les échanges et d'éviter des tours de paroles trop longs. L'idéal étant un groupe de 8 personnes.

Public

Cet atelier intéressera un groupe de personnes qui **accompagnent des publics rencontrant des difficultés psychiques**. Le public doit partager au moins un élément commun, par exemple, des personnes qui :

- Travaillent au sein d'une même structure
- Collaborent dans un même groupe de travail
- Exercent sur un même territoire local
- Exercent le même métier
- Accompagnent des publics rencontrant des difficultés psychiques



A noter : un groupe hétérogène portant **des points de vue différents** (travaillant dans le soin, l'accompagnement social, le juridique, l'hébergement, ou partageant un savoir expérientiel de proche ou de personnes concernées par un trouble psychique) sera d'autant **plus intéressant**.

Pré-requis

Il n'est **pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale**.

Cependant, une **bonne connaissance des ressources existantes sur un territoire** (organisation des soins publics et/ou accompagnements possibles dans un parcours psychiatrique) sera très utile pour guider votre groupe.

Il importe également :

- **D'être au clair sur son intention pédagogique :** *"Faire réfléchir sur les représentations que l'on se fait des ressources en santé mentale ? Les rendre lisibles ? Comprendre leur articulation au sein d'un parcours "santé mentale" ?*
- **D'être à l'aise à l'idée d'animer** un temps de discussion sur ce sujet avec un groupe
- **D'avoir à cœur de laisser une place importante aux propositions du groupe :** les personnes doivent pouvoir participer et contribuer aux productions.

L'ANIMATION



Créer un environnement propice : assurez-vous que l'espace est calme et confortable. Vous pouvez afficher les images sur un mur ou les mettre à disposition sur une table.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une fiche “cible vierge” par participant-e
- L’affiche de “l’Arbre des ressources à l’automne” (sans feuilles) qui permet d’identifier les ressources selon les besoins d’une personne
- L’affiche “Parcours en santé mentale” vierge
- La vidéo “Parcours en santé mentale” + matériel pour la visualiser
- Des feuilles blanches (format paper board) pour construire les différents branches avec le groupe et le contenu de l’affiche “Parcours en santé mentale”

En option :

- L’affiche de “l’Arbre des ressources au printemps” (avec feuilles) qui permet de rattacher des structures et des dispositifs aux différentes branches (besoins) identifiés

Ces éléments sont téléchargeables et imprimables sur psycom.org.



A noter : pour un rendu plus propre, l’affiche “Parcours en santé mentale” peut être retravaillée en dehors de l’atelier avec la version éditable disponible [en téléchargement](#) ou bien par une mise en page propre de votre création. Ce document peut ensuite être partagé à l’ensemble des participant-es ou diffusé plus largement.

ETAPE

1

EXPLIQUER L’OBJECTIF

- Pour introduire votre atelier, il importe de **réunir votre groupe autour d’un ou plusieurs objectifs communs**. Votre groupe va être mis à contribution de manière forte. C’est avec lui que vous allez pouvoir dessiner les ressources disponibles sur leur territoire, en partant de leurs connaissances.

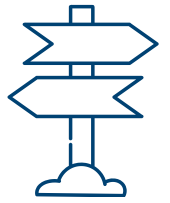
Pour cela, il faut **partager vos intentions et le rendu attendu** de cet atelier :

→ « Nous allons réfléchir ensemble à tout ce qui peut être une ressource en santé mentale. L’idée est de mutualiser ce que nous connaissons puis d’organiser ces ressources pour qu’elles soient plus claires pour les utilisateurs et identifiées sur un territoire donné.

Une affiche va être produite à l’issue de ce travail. Il importe que nous nous mettions d’accord sur ce que nous en ferons : où souhaitons-nous voir cette affiche ? Pour qui ? Pour quoi ? Comment ? ».

ETAPE 2

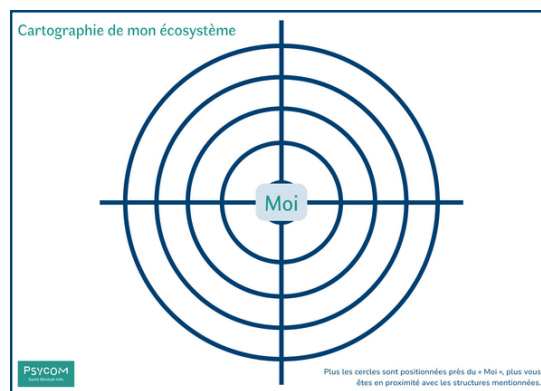
IDENTIFIER LES RESSOURCES AVEC UNE CIBLE



- Les participant·es sont invité·es à **réfléchir en solo aux orientations qu'ils ou elles pourraient transmettre** face à une personne en demande d'informations, d'aide et/ou déjà inscrite dans un parcours en psychiatrie. **Chaque personne travaille sur une fiche "cible vierge"** (1 fiche/participant·es) avec la consigne suivante :

→ « En tant que [préciser à quel titre les personnes participent à l'atelier] vers quels types de structures puis-je informer et orienter [les verbes peuvent être adaptés en fonction des contextes] une personne rencontrant des difficultés psychiques ?

Plus les cercles sont positionnés proche de l'intitulé « moi », plus vous êtes en proximité avec les acteurs et/ou structures ».



ETAPE 3

SYNTHÈSE DES RESSOURCES

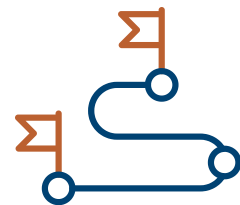
- Un tour de table est proposé pour que **chaque personne partage la liste des orientations** auxquelles elle a pensé. A mesure que le tour de table avance, les propositions déjà amenées n'ont pas besoin d'être répétées. **L'animateur·ice dessine un arbre des ressources qu'il ou elle complète** au fil des contributions.



Conseil : pour ce travail de mise en commun, vous pouvez vous appuyer sur le modèle **"Arbre des ressources à l'automne"** (sans feuille) pour dessiner les différentes branches correspondant aux besoins et pour placer les propositions des participant·es aux bons endroits.

- Il est tout à fait possible que vous ne connaissiez pas toutes les ressources proposées par le groupe. N'hésitez pas à demander des précisions lorsque vous découvrez un type de ressources ! Chaque ressource énoncée doit être comprise par tout le groupe.

En fin de tour de table, **l'animateur·ice ajoutera les branches et racines de l'arbre qui n'auront pas encore été citées**. Le groupe pourra être mobilisé une nouvelle fois pour proposer des exemples de structures et/ou d'acteurs qui pourraient être positionnés sur ces éléments manquants.



ETAPE 4

INTRODUIRE LA NOTION DE PARCOURS

→ Le groupe est ensuite invité à **visionner ensemble la vidéo « Parcours en santé mentale »**. A l'issue de la projection, le groupe est amené à **réagir sur plusieurs questions ouvertes** :

→ « *Quels sont les éléments clés que l'on retient d'un parcours en santé mentale selon vous ?* »

Eléments clés à partager :

- 2 personnes rencontrant les mêmes difficultés n'utiliseront pas forcément les mêmes ressources et n'emprunteront pas forcément le même parcours, chaque parcours est **unique**.
- Un parcours en santé mentale est composé de toutes les branches de l'arbre des ressources mobilisables tout au long de la vie et selon les besoins de la personne.
- Un parcours en santé mentale n'est **pas linéaire** : il est possible de modifier les chemins, de corriger des étapes...C'est vivant.
- Un parcours en santé mentale change dans le temps, répondant à des besoins qui évoluent tout au long de la vie.
- La personne concernée par une difficulté psychique ou un parcours en psychiatrie doit rester au cœur de son parcours : il se construit selon ses besoins et pas selon un ordre ou une organisation imposés.
- La personne est centrale dans **SON** parcours, mais d'autres personnes (proches, professionnel·les) peuvent y être étroitement associés, pouvant être également une ressource.

→ « *Comment lier, selon vous, les ressources de notre arbre avec cette proposition de parcours ?* »

Cette question permet de commencer à catégoriser les ressources en champs d'intervention ("pour se former", "pour s'informer"...) pour préparer la réflexion sur l'étape qui suit.



Dans la réflexion qui suit cette question, le modèle "**Arbre des ressources au printemps**" (avec ses feuilles), peut être présenté pour aider le groupe à identifier les structures du territoire correspondant à ce niveau plus détaillé de ressources.

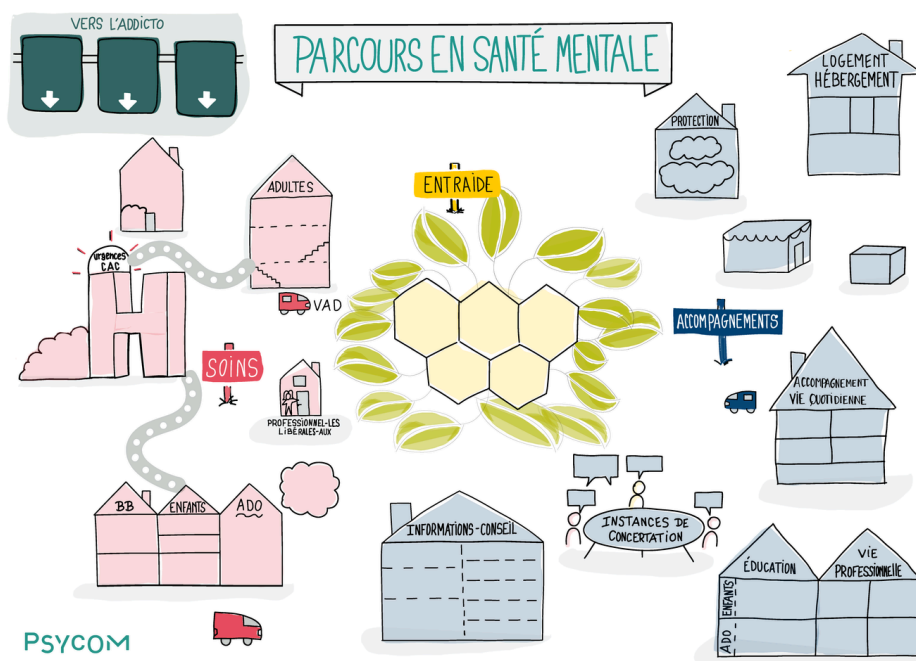
ETAPE 5

CONSTRUCTION DE L’AFFICHE “PARCOURS EN SANTÉ MENTALE”

- L’animateur·ice présente l’affiche vierge “Parcours en santé mentale”, afin que le groupe identifie les différentes catégories et lieux qui constituent un parcours.
- En sous-groupes ou en grand groupe, les participant·es sont invité·es à remplir l’affiche vierge du “Parcours en santé mentale” en s’appuyant sur les ressources identifiées préalablement avec l’arbre des ressources.



Cette étape nécessite de bien connaître les ressources locales d’un territoire. Ainsi il peut être intéressant de travailler avec **un annuaire ou un guide existant recensant les ressources ou d’associer à cette étape une personne référente** (par exemple, le conseil local de santé mentale du territoire. Retrouvez la liste des CLSM sur la plateforme ressources-clsm.org).



ETAPE 6

CONCLURE L’ACTIVITÉ

- A l’issue de l’atelier, si les personnes ont travaillé en sous-groupes, une **mise en commun des éléments** doit être faite pour définir une seule affiche de “Parcours en santé mentale” du territoire sondé.
- L’animateur·ice pourra travailler à une mise en page numérique, plus propre, à partir du modèle vierge éditable, qui sera ensuite partagée à l’ensemble du groupe, mais aussi à d’autres personnes du territoire selon ce qui aura été décidé par le groupe (Cf. étape 1)

Conseils pour l'animation

Comme indiqué dans les “pré-requis pour animer”, il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer cet atelier. Cependant une **bonne connaissance de l'organisation des soins et des accompagnements** est nécessaire pour guider le groupe. Cela ne signifie pas que vous devez tout connaître des structures, les participant.es pourront toujours vous en apprendre !

Pour vous aider à clarifier ces connaissances et vous familiariser avec les nombreux sigles que composent les parcours en santé mentale, n'hésitez pas à vous rendre sur le **site du Psycom** :

- Rubrique [Les ressources en santé mentale – Psycom – Santé Mentale Info](#)
- Rubrique [Le dictionnaire des lieux – Psycom – Santé Mentale Info](#)

Il est également nécessaire d'exercer certaines compétences d'animation :

- **Écoute active** : L'intérêt de cet atelier réside sur une mise en commun des connaissances d'un groupe, il est donc important de vous assurer que tout ce qui est partagé soit entendu et que vous preniez note des propositions.
- **Respect de la parole** : Veillez à ce que chaque personne ait l'espace nécessaire pour s'exprimer sans être interrompue.
- **Esprit de synthèse** : le rôle d'animation de cet atelier nécessite un bon esprit de synthèse, pour aider le groupe à cheminer sur une création commune.

Pour vous aider à réguler les échanges il est conseillé de poser, en début d'animation, un cadre qui énonce des principes de régulation des échanges validé par le groupe.



Exemple de cadre :

- **Écoute** : *“Chacun·e doit pouvoir partager ses idées, c'est pourquoi il est important de s'écouter.”*
- **Clarification sur les objectifs visés avec cet exercice** : *“Je vous rappelle que nous cherchons à co-construire une carte des ressources sur notre territoire et pour cela il importe que nous soyons bien d'accord sur ce que nous allons faire de ces affiches et comment nous imaginons les diffuser....”*

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- Rubrique [Parcours des personnes en psychiatrie et en santé mentale](#) (2015), de l'Agence nationale d'appui à la performance des établissements de santé et médico-sociaux (ANAP)
- Guide [Mettre en œuvre un projet de parcours en psychiatrie et santé mentale](#) (2016), de l'Agence nationale d'appui à la performance des établissements de santé et médico-sociaux (ANAP)
- Site du Ministère des Solidarités et de la Santé [Parcours de santé, de soins et de vie](#) (octobre 2019)
- PSYCOM : « [S'informer sur la santé mentale](#) »
- PSYCOM : Fiche repères "[Prendre soin de sa santé mentale : vers qui se tourner](#)"

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](#)



[psycom_org](#)



[Psycom \(Officiel\)](#)



L'équipe Psycom remercie chaleureusement les relecteur-ices du mode d'emploi :

- Frédérique Cérès, coordinatrice CLSM communauté d'agglomération de Pau
- Sita Gakou, infirmière en pratiques avancées en psychiatrie - GHU Paris Psy
- Jennifer Krief, co-fondatrice de l'association Cocogitation
- Maud Meylan, chargée de mission équipes ELIAHS - GHU Paris Psy
- Stéphanie Rousseille, Coordinatrice du GCS santé mentale et animatrice santé mentale au CH Vauclaire

Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée à cet outil et à son matériel.

© PSYCOM – Février 2026

Conception graphique : Psycom

PSYCOM