Cocotte des troubles mentaux

Objectifs d'apprentissage

Déconstruire les préjugés et les stéréotypes relatifs aux troubles de la santé mentale de manière attrayante et ludique.

Participant(e)s

L'activité peut être réalisée **par tout le monde : seul, à deux, à trois, à quatre ou plus**. Elle convient à tous les groupes d'âge, mais vous devrez peut-être adapter le contenu de la cocotte à votre public.

Ressources et outils nécessaires

- Une feuille de papier carrée, des post-it, des stylos et votre imagination.
- Vous pouvez également utiliser notre cocotte prête à l'emploi si vous manquez de temps (joint à la dernière page).

Durée de l'atelier

45 minutes.

Financé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Description de l'atelier

1 Échauffement : introduisez l'atelier parun exercice de réflexion sur ce que sont les préjugés et sur la manière dont ils se construisent.

Exemple : distribuez deux post-it à chaque participant(e). Sur le premier, les participant(e)s doivent écrire leur définition des stéréotypes et sur le second, ils doivent écrire un préjugé courant qu'ils ont rencontré au sujet des troubles de la santé mentale. Prenez ensuite le temps d'organiser une discussion de groupe pour définir ce que sont les préjugés et comment ils sont véhiculés.

2 Cocotte

Option 1 : si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez utiliser le modèle fourni.

1. Découpez l'origami en suivant les points extérieurs.
2. Suivez les instructions de pliage.
3. Une fois la cocotte pliée, placez vos doigts dans les rabats pour commencer à jouer.

Option 2 : invitez les participants à créer leur propre cocotte.

Demandez aux participant(e)s de rassembler les stéréotypes qu'ils ont écrits pendant l'activité d'échauffement. En petits groupes, invitez les participant(e)s à déconstruire ces stéréotypes. Ces deux éléments feront partie de la cocotte. L'idéal est d'obtenir suffisamment de phrases pour les différents origamis.

Ensuite, les participant(e)s préparent la cocotte.
Une fois le pliage terminé, ils ou elles peuvent écrire les préjugés et les phrases qui permettent de déconstruire ces préjugés. Ils/elles peuvent également décorer la cocotte.
Demandez aux participant(e)s de se lever et de se déplacer dans la salle pour discuter du contenu de leur cocotte. Un(e) participant(e) peut lire l'affirmation/le préjugé et demander à l'autre s'il est vrai ou faux, puis donner la bonne réponse.

3 Débriefing : clôturez l'atelier par une discussion de groupe.

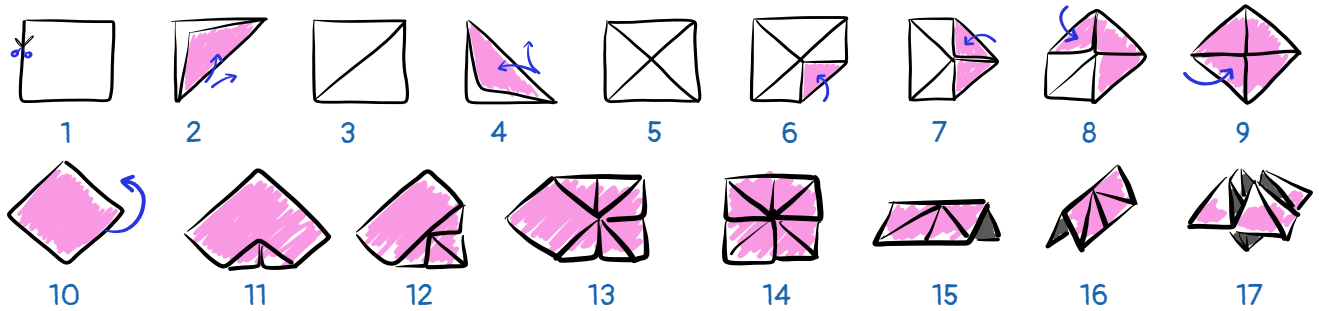
Une fois le jeu terminé, prenez le temps de faire un débriefing avec les participant(e)s. Demandez-leur de confronter une opinion qu'ils avaient avant l'activité avec une nouvelle connaissance qu'ils ont acquise au cours de l'atelier.

Exemples de questions que vous pourriez poser :

- Que pouvez-vous faire à votre niveau pour lutter contre ces préjugés ?
- Quels sont les comportements qui, selon vous, véhiculent des stéréotypes ?

Financé par l'Union européenne

Instructions de pliage :



Les traumatismes concernent les personnes qui ont connu la guerre.

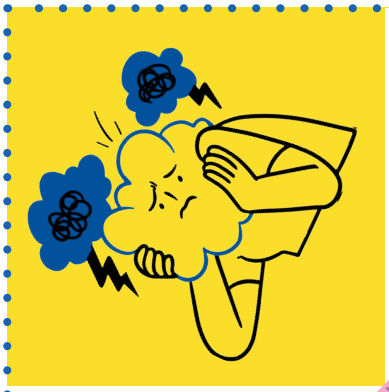
Vrai / Faux.

Les traumatismes sont causés par des événements intenses et dramatiques tels que les guerres. Cependant, tout le monde peut être confronté à une autre cause de traumatisme au cours de sa vie.

Les personnes schizophrènes ont deux personnalités.

Faux.

La schizophrénie est souvent confondue avec le trouble dissociatif de l'identité.



L'anorexie ne se guérit pas.

Vrai/Faux.

Une personne peut guérir de l'anorexie, mais il s'agit d'un équilibre fragile qu'elle devra maintenir tout au long de sa vie.

L'anxiété sociale n'est que de la timidité.

Faux.

L'anxiété sociale se traduit par une peur intense du jugement des autres et des situations sociales.

Les personnes atteintes de troubles mentaux sont violentes.

Faux.

Elles sont plus susceptibles d'être victimes de violence physique et verbale de la part des autres, qui les jugent pour leur différence.

L'automutilation est souvent un mécanisme d'adaptation et est liée à différents facteurs.

Faux.

L'automutilation est une forme de suicide.

Il est facile de voir qu'une personne est atteinte de troubles de l'alimentation.

Vrai / Faux.

Les troubles de l'alimentation ne se limitent pas à l'anorexie. La boulimie n'implique pas une perte de poids importante, mais elle n'en reste pas moins dangereuse.

La dépression est un simple sentiment de tristesse.

Faux.

La dépression est un état émotionnel envahissant et persistant qui affecte la vie quotidienne.