Activité de narration

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser les participants à la santé mentale ;
- Promouvoir et développer des pratiques réflexives ;
- Identifier les schémas de pensée négative ;
- Promouvoir la résilience et l'adaptabilité (renforcer la confiance en soi) ;
- Favoriser la réflexion et l'ouverture d'esprit ;
- Développer des stratégies d'adaptation.

Participant(e)s

L'activité convient aux **participants de plus de 12 ans.** Le nombre de participant(e)s peut varier en fonction de facteurs tels que l'espace disponible. Toutefois, en règle générale, le jeu peut être adapté à des groupes de différentes tailles, allant de petits groupes de 4 à 6 participant(e)s à des **groupes plus importants de 20 personnes ou plus.**

Ressources et outils nécessaires

- Cartes « stratégies d'adaptation » /cartes « mise en situation » ;
- Chronomètre (facultatif).

Durée de l'atelier

La durée de l'activité de narration dans le cadre de la (thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut varier en fonction de facteurs tels que la richesse de la discussion pendant la mise en commun et toute modification ou variation supplémentaire apportée au jeu. Toutefois, en règle générale, le jeu lui-même peut durer **entre 30 minutes et 1 heure.**

Cofinancé par l'Union européenne

Description de l'activité

1 Energiser (jusqu'à 5 min) : commencez la séance par un petit jeu avant de vous plonger dans l'activité.

« Move and shake » : les participant(e)s sont en cercle. Une musique entraînante va être jouée et, lorsqu'elle commencera, les participant(e)s devront se déplacer librement autour du cercle, par exemple en dansant, en sautant ou en trottinant sur place. L'objectif et de s'amuser et de s'exprimer par le mouvement. Après une minute ou deux, l'animateur interrompt brusquement la musique, ce qui incite les participant(e)s à se figer et à garder leur position. La position figée est maintenue pendant quelques secondes avant que la musique ne reprenne et que les participant(e)s ne recommencent à bouger.
Ce processus est répété plusieurs fois, en variant la durée des mouvements et des périodes d'arrêt. Après quelques tours, tout le monde est rassemblé dans le cercle pour reprendre son souffle.

2 Échauffement (jusqu'à 10 min)

Exemple :
Exercice de respiration : commencez par inviter les participant(e)s à s'asseoir confortablement sur leur chaise. Demandez-leur de s'asseoir bien droit, les pieds posés à plat sur le sol et les mains posées délicatement sur leurs genoux. Expliquez-leur que vous allez les guider dans un bref exercice de respiration pour les aider à centrer leur attention et à calmer leur esprit. Guidez-les pour qu'ils / elles prennent quelques respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Demandez-leur d'observer la sensation que leur procure la respiration lorsqu'elle pénètre dans leur corps et qu'elle en sort. Ensuite, invitez les participant(e)s à porter leur attention sur les sensations physiques de leur corps, en repérant les tensions. Poursuivez l'exercice de respiration en pleine conscience pendant 3 à 5 minutes, afin de permettre aux participant(e)s d'approfondir leur relaxation et leur concentration. Après l'exercice, invitez les participant(e)s à ouvrir lentement les yeux et à revenir au moment présent. Incitez-les à prendre un moment pour observer ce qu'ils / elles ressentent après l'exercice.

3 Activité de narration TCC

L'activité de narration est un jeu de discussion thérapeutique. Chaque joueur choisit une carte « stratégies d'adaptation » ou une carte « scénarios » et effectue la brève activité décrite sur la carte jusqu'à ce que tout le monde ait terminé. En outre, des cartes vierges sont incluses pour permettre aux joueurs de s'exprimer sur divers sujets et activités.

Le jeu comprend :

- Des cartes « stratégies d'adaptation » ;
- Des cartes « mise en situation » ;
- Des cartes vierges pour ajouter vos propres messages.

4 Débriefing (jusqu'à 15 min)

Réflexion : commencez par inviter les participant(e)s à réfléchir à leur expérience durant l'activité. Encouragez-les à partager leurs pensées,

Cofinancé par l'Union européenne

leurs sentiments et leurs observations. Animez une discussion sur les difficultés rencontrées au cours de l'activité. Demandez-leur d'identifier les obstacles spécifiques rencontrés et la manière dont ils / elles les ont surmontés. Encouragez-les à donner des exemples d'utilisation de techniques telles que la restructuration cognitive, la régulation des émotions et le changement comportemental. Guidez les participants dans l'identification des principaux points d'apprentissage de l'activité.

Important : encouragez les participant(e)s à continuer à pratiquer et à utiliser ces stratégies d'adaptation dans leur vie quotidienne afin de gérer leur stress et d'améliorer leur bien-être général.

Conseil : fournissez aux participant(e)s des ressources supplémentaires ou des mesures de soutien pour leur permettre d'approfondir leurs connaissances sur les stratégies d'adaptation et la santé mentale. Il peut s'agir de livres, de sites Web ou de services de soutien locaux.

La pleine conscience au service de l'anxiété

Pratiquez la Grounding technique des 5-4-3-2-1 : Nommez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous pouvez toucher, 3 choses que vous entendez, 2 choses que vous sentez et 1 chose que vous pouvez goûter.

Courte activité: Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos sens, en nommant les éléments qui se trouvent autour de vous. Cela vous permet de vous concentrer sur le moment présent et de calmer votre esprit anxieux.

Défier les pensées négatives

Identifiez une pensée négative que vous avez récemment ressentie. Notez-la et remettez-la en question. Posez-vous les questions suivantes : « Cette pensée est-elle toujours vraie ? » et « Existe-t-il une autre façon d'envisager cette situation ? ».

Courte activité: Remplacer la pensée négative par une pensée plus positive ou réaliste.

Suivi de l'humeur en cas de trouble bipolaire

Suivez vos sautes d'humeur et identifiez les éléments potentiellement déclencheurs. Cela peut vous aider à gérer vos symptômes plus efficacement.

Courte activité: Utilisez une application de suivi de l'humeur ou un journal pour enregistrer vos fluctuations d'humeur et tous les événements associés.

Test de réalité pour la schizophrénie

Remettez en question les hallucinations ou les délires en vous ancrant dans la réalité. Parlez de vos expériences à un ami de confiance ou à un membre de votre famille.

Courte activité: Participez à des activités qui stimulent vos sens et vous ancrent dans le moment présent, comme écouter de la musique familière ou vous promener dans la nature.

Une alimentation saine pour lutter contre la dépression

Planifiez et préparez un repas équilibré et nutritif. Privilégiez les fruits, les légumes et les céréales complètes.

Courte activité: Recherchez des recettes saines et préparez vos repas pour la semaine. Cela peut contribuer à améliorer l'humeur et les niveaux d'énergie.

Prendre soin de soi en cas de traumatisme

Pratiquez une activité relaxante que vous aimez, comme lire, écouter de la musique ou passer du temps dans la nature.

Courte activité: Consacrez du temps à des activités de soins qui favorisent la relaxation et le bien-être.

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Stratégies d'adaptation

Stéréotype sur les troubles de l'alimentation

Vous entendez une personne faire un commentaire sur le fait que quelqu'un d'autre est « boulimique » parce qu'il mange une salade.

Courte activité: Discutez de la nature néfaste de la propagation des préjugés sur les troubles de l'alimentation. Expliquez que ces troubles sont des maladies mentales graves et qu'il ne s'agit pas simplement d'une question de choix.

Dépression et retrait social

Vous vous sentez dépassé par les rassemblements sociaux et préférez vous isoler.

Courte activité: Défiez l'envie de vous isoler. Faites des projets avec un ami proche ou rejoignez un groupe de soutien pour vous connecter avec d'autres personnes qui vous comprennent.

Mécanismes d'adaptation sains

Vous vous sentez stressé et vous vous réfugiez dans des mécanismes d'adaptation malsains tels que la toxicomanie ou l'automutilation.

Courte activité: Identifier des mécanismes d'adaptation plus sains tels que l'exercice, la tenue d'un journal ou l'expression créative. Pratiquer ces techniques alternatives lorsqu'on est confronté au stress.

Schizophrénie et stigmatisation sociale

Vous êtes victime de stigmatisation sociale et de discrimination en raison de votre diagnostic de schizophrénie.

Courte activité: Se connecter à des groupes de soutien ou à des communautés en ligne pour trouver la compréhension et la solidarité parmi d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires.

Dépression et hygiène du sommeil

Vous souffrez d'insomnie due à la dépression, ce qui entraîne une fatigue accrue et une baisse de moral.

Courte activité: Établissez un cycle de sommeil régulier, créez une routine relaxante à l'heure du coucher et évitez les activités stimulantes avant de dormir.

Le body positif contre les troubles de l'alimentation

Vous critiquez constamment votre apparence et vous vous comparez à des critères de beauté irréalistes.

Courte activité: Pratiquez les affirmations de positivité corporelle. Concentrez-vous sur l'appréciation de votre corps pour ses fonctions et ses atouts plutôt que pour sa seule apparence.

Trouble bipolaire et manie

Vous traversez un épisode maniaque avec une énergie accrue, des pensées qui s'emballent et un comportement impulsif.

Courte activité: Mettez en œuvre les stratégies prévues dans votre plan de crise, par exemple en contactant un professionnel de la santé mentale ou en vous adressant à une personne de confiance.

Traumatismes et facteurs déclenchants

Vous êtes confronté à une situation qui déclenche des souvenirs d'une expérience traumatisante.

Courte activité: Utilisez des techniques d'ancrage ou demandez le soutien d'une personne de confiance pour gérer la réaction émotionnelle.

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

L'anxiété et la prise de parole en public

Vous avez une présentation à faire et vous éprouvez une angoisse intense à l'idée de parler devant des gens.

Courte activité: Pratiquez des techniques de relaxation telles que des exercices de respiration profonde et des affirmations positives. Visualisez-vous en train de faire une présentation réussie.

Gestion du stress au quotidien

Vous vous sentez constamment dépassé par les tâches et les responsabilités quotidiennes.

Courte activité: Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que les exercices de pleine conscience, les stratégies de gestion du temps et la délégation de tâches lorsque cela est possible.

Anxiété et médias sociaux

Vous comparez constamment votre vie aux images en apparence parfaites des médias sociaux, ce qui entraîne des sentiments insatisfaisants et de l'anxiété.

Courte activité: Faites une pause dans l'utilisation des réseaux sociaux ou fixez des limites de temps. Concentrez-vous sur des activités qui vous apportent de la joie et de l'épanouissement.

La gratitude, source de bien-être

Vous vous sentez submergé par des pensées et des émotions négatives.

Courte activité: Prenez quelques minutes pour réfléchir aux choses dont vous êtes reconnaissant, qu'elles soient grandes ou petites. Se concentrer sur la gratitude peut changer votre regard et améliorer votre humeur.

Chercher de l'aide en matière de santé mentale

Vous hésitez à demander une aide professionnelle pour vos problèmes de santé mentale en raison de la stigmatisation ou de la peur du jugement.

Courte activité: Renseignez-vous sur les avantages qu'il y a à solliciter l'aide d'un professionnel. Rappelez-vous que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique et qu'elle mérite d'être soignée.

Relations saines et santé mentale

Vous vous trouvez dans une relation toxique qui a un impact négatif sur votre bien-être mental.

Courte activité: Identifiez les comportements malsains dans la relation et envisagez de chercher du soutien auprès de vos amis, de votre famille ou d'un thérapeute afin de donner la priorité à votre propre santé mentale.

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Carte de mise en situation