



# La Fresque de la Santé Mentale®

**Nous avons toutes et tous une santé mentale et nous pouvons agir pour la préserver et en prendre soin !**

**La santé mentale est un sujet de plus en plus prégnant dans les milieux professionnels. L'association d'intérêt général Nightline, experte en santé mentale, propose un outil pour ouvrir la discussion et proposer des solutions.**



## Qu'est-ce que c'est ?

La Fresque de la Santé Mentale® est un atelier d'intelligence collective pour tou·te·s :

- de 3 heures
- avec 8 à 10 participant·e·s
- animé par un·e animateur·rice formé·e par l'association Nightline.

Les objectifs sont de :

- **sensibiliser** au sujet de la santé mentale via des espaces de discussion
- **informer** sur les ressources à disposition de chacun·e pour soi et pour les autres
- **proposer des pistes d'action** pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

Développé par l'association  
d'intérêt général



Partenaire conception



**PLUS D'INFORMATIONS**

**Emmanuel DIEZ PEREZ**



**06.08.97.94.95**



**ediezpro@laposte.net**



## Contenu

Via différentes techniques d'animation et une trentaine de cartes illustrées, l'atelier permet d'aborder les questions suivantes :

- **Qu'est-ce que la santé mentale ?**
- **Qu'est-ce qui l'influence ?**
- **Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?**

👉 Des pistes d'engagement collectif sont proposées aux participant·e·s.



## Origine de la démarche

Sur le modèle de la Fresque du Climat, la Fresque de la Santé Mentale® a été développée par l'association Nightline et ses psychologues et avec le soutien de Psycom, un organisme public d'information et d'orientation sur la santé mentale.

## Impact & satisfaction

Score de satisfaction (NPS)  
basé sur des évaluations quali  
(focus group) et quanti (J-7 et J+7)  
Sur 180 participant·e·s

# 86 %

Intention de prendre soin de sa santé mentale

Avant : -90

Après +56



- 👉 **Un moyen d'ouvrir un espace de réflexion bienveillant et encadré, au sein de votre organisation.**
- 👉 **Un outil dynamique pour agir collectivement sur le sujet de la santé mentale**

**Pour participer à un atelier, contactez-nous :**

[ediezpro@laposte.net](mailto:ediezpro@laposte.net)

Développé par l'association  
d'intérêt général



Partenaire conception

**PSYCOM**  
Santé Mentale Info



**PLUS D'INFORMATIONS**

**Emmanuel DIEZ PEREZ**



**06.08.97.94.95**



**ediezpro@laposte.net**

