



SMYLE

explore tes sourires

SMYLE, des actions de sensibilisation pour parler de la santé mentale simplement, positivement et sans tabou.

KIT D'ANIMATION

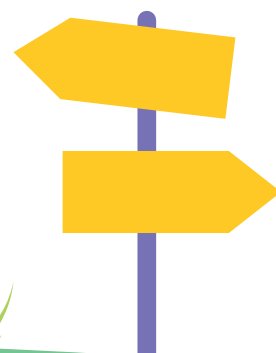


Table des matières

Ce kit d'animation est conçu pour vous guider, pas à pas, dans l'animation de groupes **SMYLE**.

Nous visons à créer des animations dynamiques, expérientielles et exploratoires.

Dans **SMYLE**, les psychologues partagent une vision commune, une manière spécifique d'aborder la promotion de la santé mentale avec le public rencontré.

Nous avons développé une méthode d'animation en 3 phases complémentaires: — **Exploration, Apprentissage, Mise en sens** — et, au sein de chaque phase, nous vous proposons 3 mises au travail. Cette méthode est la clé pour créer un cadre commun entre les psychologues qui réalisent des animations **SMYLE**.

Enfin, dans la mesure où chaque psychologue dispose d'un style d'animation différent, va s'adresser à des publics différents au sein de partenariats différents, cette méthode appelle à une nécessaire adaptativité.

En résumé, une animation **SMYLE** c'est :

- Une vision commune p. 2
- Une même méthode d'animation p. 5
- Une nécessaire adaptativité p. 9

Si vous souhaitez en savoir plus consultez notre Foire Aux Questions (FAQ)

- Comment travailler les compétences psycho-sociales dans une animation **SMYLE** ?
- Que faire si une personne du groupe nécessite une prise en charge plus approfondie ?
- Quel est le processus d'évaluation et de suivi d'une animation **SMYLE** ?
- Quelle est la procédure **PSYNAM** afin de développer une action **SMYLE** ?

A. Une vision commune ~

Une définition commune.

SMYLE a été co-construit avec des psychologues clinicien·ne·s conventionné·e·s de **PSYNAM**. Nous avons défini une vision commune du concept **SMYLE**. Une définition claire de notre vision de la promotion de la santé mentale dans le cadre de ce projet. Cette définition représente un socle partagé, indispensable pour garantir une compréhension commune, une cohérence dans les messages et une mise en œuvre alignée des actions de sensibilisation :

“

*La promotion de la santé mentale, dans le cadre du projet **SMYLE**, constitue une approche **globale** qui ne se focalise pas sur les troubles psychiques. Elle consiste à développer un **processus dynamique** permettant aux personnes de **découvrir et de valoriser** leurs forces tout en développant leurs ressources personnelles et environnementales. Cette démarche s'inscrit aussi bien en **amont, pendant qu'après des périodes de vulnérabilité** ; tout au long de la vie.*

*Au cœur de cette approche se trouve le développement des **compétences de résilience** et des **compétences psychosociales**, permettant aux personnes de faire face aux défis, de maintenir un équilibre, de rebondir face aux épreuves et de s'adapter aux changements. La promotion de la santé mentale reconnaît l'influence déterminante de l'**environnement, du contexte social et des relations interpersonnelles** sur le bien-être psychique.*

*Elle encourage l'**exploration et la découverte de soi**, favorisant une meilleure connaissance de ses propres ressources et limites. L'objectif est de créer les conditions d'un **mieux-être personnel** en renforçant ce qui **soutient** l'individu, ce qui le **relie** aux autres et ce qui **donne du sens** à son existence.*

”

Un objectif simple.

Donner envie de prendre soin de sa santé mentale, aujourd'hui et demain.

.....

Des idées essentielles.

→ Nous avons tou·te·s une santé mentale.

Et nous pouvons en parler simplement, positivement, sans dramatiser, sans jargon et sans tabou.

→ Parler de santé mentale, ce n'est pas parler de diagnostic.

Avec **SMYLE**, il ne s'agit pas d'étiqueter, ni d'analyser, ni de soigner. Il s'agit d'ouvrir la discussion, de rendre la santé mentale visible, compréhensible et normale, comme un élément à part entière de la vie.



SMYLE invite à changer de regard.

Sur soi d'abord, en prenant conscience de ce que l'on vit, de ce que l'on ressent et de ce qui nous traverse. Sur les autres ensuite, en reconnaissant que chacun·e avance avec son histoire, ses forces, ses fragilités et ses ressources.

→ À travers l'expérience du groupe, SMYLE propose de déplacer le focus.

Moins sur ce qui ne va pas, et plus sur ce qui aide, ce qui soutient, ce qui fait grandir. Car chacun·e possède déjà des ressources, des appuis, des compétences parfois invisibles, parfois oubliés.

→ La santé mentale n'est pas figée.

Elle évolue au fil du temps, des expériences et de l'environnement. Et surtout, elle peut se renforcer. Bonne nouvelle : nous pouvons agir dessus. Encore mieux : nous pouvons agir ensemble.

Une animation en 3 phases.

AVANT DE COMMENCER

*Partenariat, temps d'accueil
et cadre de sécurité*

EN
CHANTIER

PHASE 1 L'exploration

*« Cela me/nous concerne
et je peux en parler »*

PHASE 2 L'apprentissage

*« J'ai des ressources
et je peux agir »*

PHASE 3 La mise en sens

*« Ce que j'ai vécu
a du sens et continue
avec moi »*

TEMPS DE CLÔTURE

B. Une même méthode d'animation ~

AVANT DE COMMENCER

Préparer l'expérience avec le partenaire

Une rencontre préparatoire avec le partenaire ou le lieu d'accroche vous est indispensable afin de :

- ▶ clarifier les objectifs poursuivis par l'animation ;
- ▶ définir et ajuster le contenu proposé ;
- ▶ rappeler qu'il s'agit d'une action de sensibilisation à la santé mentale positive ; et non d'une démarche thérapeutique ;
- ▶ anticiper et organiser les aspects logistiques nécessaires au bon déroulement de l'animation.

Poser le choix d'une thématique spécifique ou non

Vous précisez comment est pensé votre animation **SMYLE** :

- ▶ soit autour de la notion de santé mentale de manière générale ;
- ▶ soit à partir d'une thématique spécifique (exemples : sommeil, confiance en soi, épuisement...), qui agira comme une thématique prétexte pour aborder la santé mentale.

Choisir vos techniques ou outils d'animation

Il existe plusieurs outils d'animation, et pour chaque phase choisissez les techniques les plus adaptés selon vous.

Initier un temps d'accueil dans le groupe et un cadre de sécurité

Comme pour toute animation de groupe, vous veillez à instaurer un cadre sécurisant pour les participant·e·s. Selon votre sensibilité et le contexte d'intervention, ce cadre peut être présenté par vous ou co-construit avec le groupe.

L'objectif est d'instaurer un climat propice aux échanges, fondé notamment sur :

- ▶ la sécurité ;
- ▶ la confiance ;
- ▶ la confidentialité ;
- ▶ le non-jugement ;
- ▶ la liberté d'expression ;
- ▶ et le respect du rythme de chacun·e.

Les modalités de mise en place de ce cadre relèvent de votre appréciation.

Cependant, dans une animation **SMYLE**, ce temps est indispensable et doit toujours précéder l'entrée dans les trois phases de travail avec le groupe.



1. PHASE D'EXPLORATION

INTENTION

- Premières évocations de la notion de santé mentale.
- Inviter à l'expression (mais sans forcer : pas d'obligation de parler ni de parler de soi personnellement).
- Si nécessaire, utiliser d'autres méthodes d'inclusion (mouvement, dessin, photolangage...).
- Ouvrir à la curiosité
- Ouvrir à la dynamique collective

MISES AU TRAVAIL

Faire émerger les représentations sur la santé mentale

- Pour vous inspirer*
- Autoriser le récit, l'expérience
 - Commencer à évoquer les ressources
 - Questionner le vécu par rapport à la santé mentale
 - Aborder le sujet de manière dédramatisée, banalisée et non pathologisée
 - Sonder les perceptions et expériences autour de la santé mentale

Introduire une perspective positive de la santé mentale

- Pour vous inspirer*
- Introduire une vision globale de la santé mentale
 - Déconstruire l'idée « santé mentale = maladie »
 - Normaliser la santé mentale

Introduire de la nuance quand on parle de santé mentale

- Pour vous inspirer*
- La santé mentale varie d'un humain à l'autre
 - La santé mentale varie au cours de la vie et des événements
 - La santé mentale varie selon nos émotions et nos besoins
 - La santé mentale n'est pas un état stable à atteindre une fois pour toutes



2. PHASE D'APPRENTISSAGE

INTENTION

FAIRE ÉMERGER LES SAVOIRS

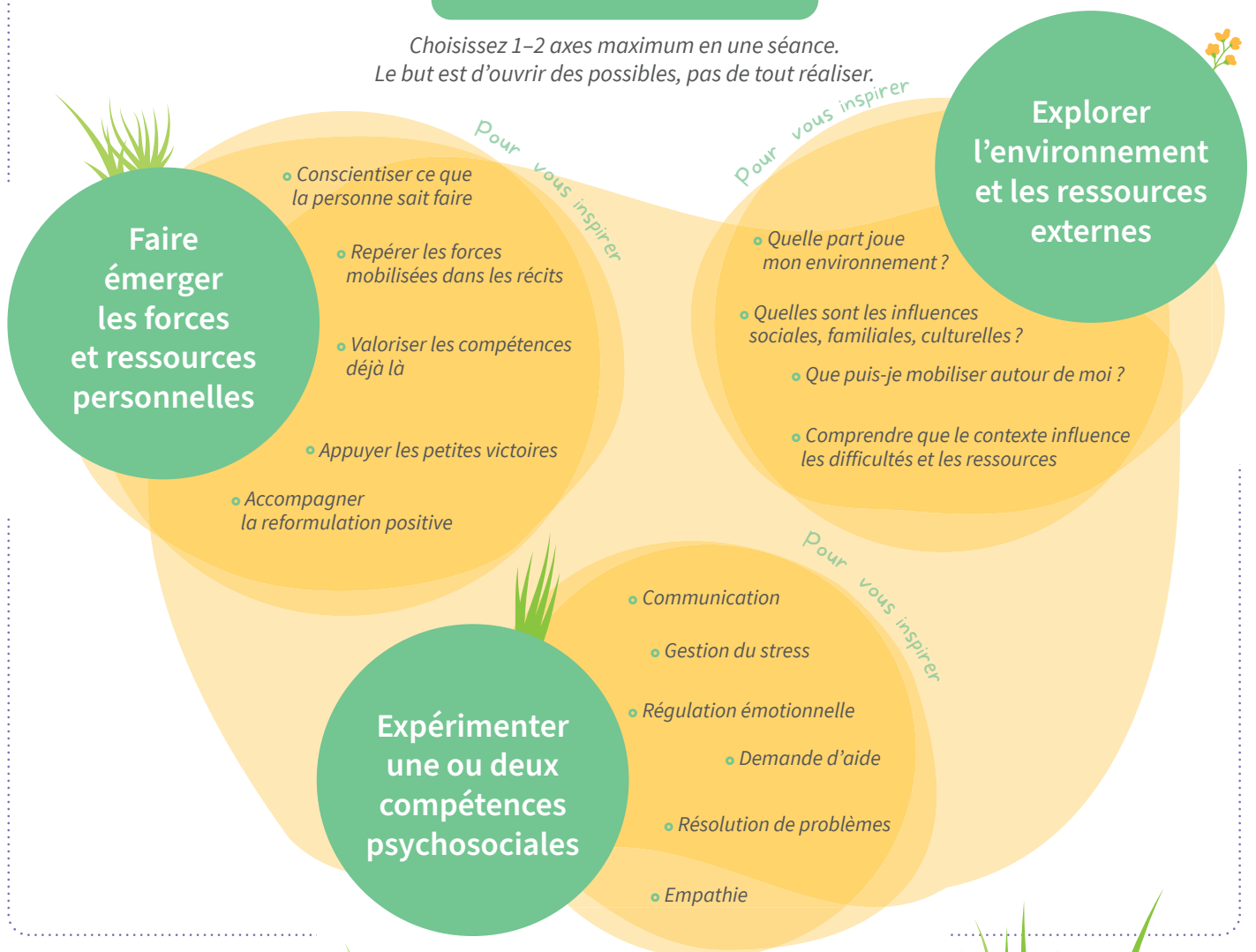
- Savoir individuel : vécu, forces, stratégies
- Savoir collectif : ce qui se construit entre les participant·e·s
- Savoir animateur·rice : repères théoriques brefs, pertinents

SE METTRE EN MOUVEMENT POUR APPRENDRE :

- passer par le corps, les émotions, l'action, les objets...;
- vivre et expérimenter une situation (avant d'en parler);
- permettre le dépassement discret ("j'ai osé quelque chose que je n'osais pas faire avant");
- élargir ses options;
- renforcer le pouvoir d'agir.

MISES AU TRAVAIL

Choisissez 1-2 axes maximum en une séance.
Le but est d'ouvrir des possibles, pas de tout réaliser.



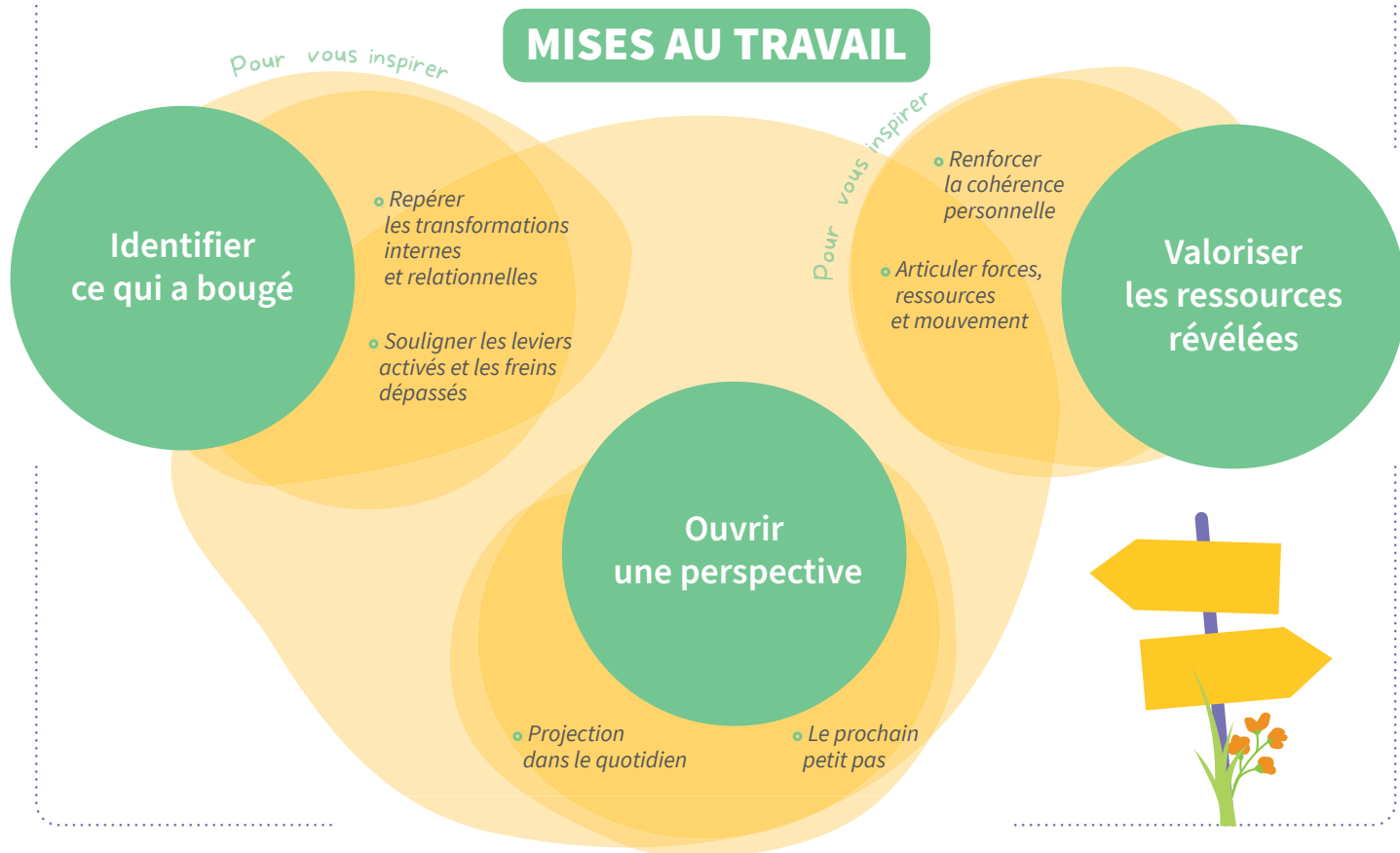
3. PHASE DE MISE EN SENS

INTENTION

FAIRE ÉMERGER LES SAVOIRS

- Ancrer, transférer et rendre concret ce qui a été expérimenté.
- Relier les expériences vécues dans le groupe à des situations concrètes de la vie quotidienne.
- Permettre à chacun·e de s'exprimer sur ce qui a changé dans sa vision de la santé mentale.

MISES AU TRAVAIL



Les trois phases font partie d'une même animation.

Cependant, elles sont perméables : on peut passer de l'une à l'autre au cours de la séance selon ce qui émerge. On peut aussi imaginer l'animation selon un processus itératif et reproduire celle-ci à intervalles réguliers auprès d'un même groupe.

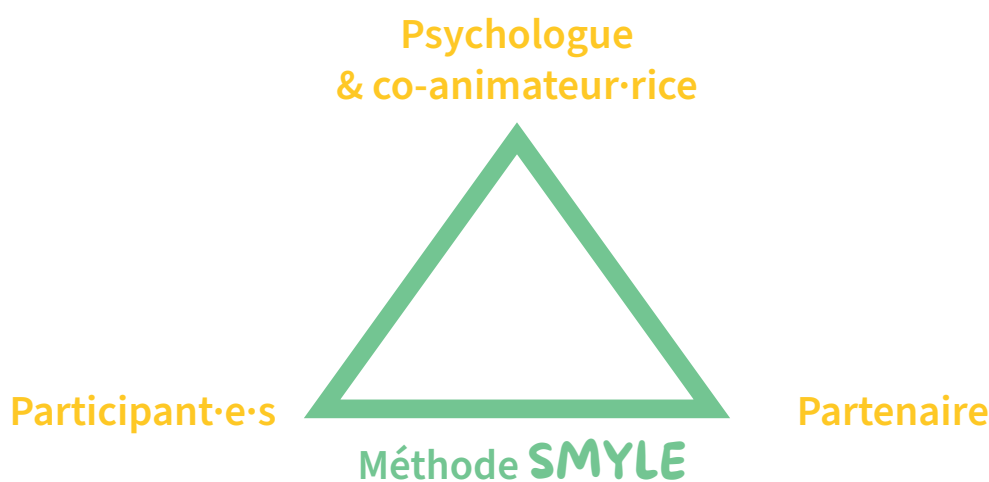
TEMPS DE CLÔTURE

Pour vous inspirer

- ▶ Avec quoi je pars ? Objet symbolique (dessin, phrase, engagement, objet, sculpture)
- ▶ Comment je me sens avant de partir ?

C. Une nécessaire adaptativité ~

Chaque animation **SMYLE** est basée sur l'application de cette méthode en 3 phases. Mais elle nécessite également d'être adaptée autour de 3 axes :



Une animation adaptée au style de chaque psychologue.

Dans une animation **SMYLE**, chaque psychologue y met son style personnel. Vous allez colorer à votre manière la dynamique des séances. Vous allez aborder le sujet avec votre propre regard. Il est essentiel que vous puissiez impulser votre expertise dans chaque animation **SMYLE**.

Votre co-animateur·rice va également apporter sa couleur dans votre duo ; tantôt relais pour le groupe, tantôt point de repère lorsqu'il connaît les participant·e·s, ou encore complémentaire avec vous afin d'observer, ajuster et soutenir émotionnellement le groupe.

Une animation adaptée en fonction des participant·e·s.

S'inscrivant dans une fonction de sensibilisation, une animation **SMYLE** vise un public large qui n'a, à ce stade, pas de demande précise, qui vient simplement s'informer à propos de la santé mentale ou du thème que vous avez choisi.

Principes valables pour chaque public

- Rendre la santé mentale simple, positive, non stigmatisante. En parler de manière décomplexée et décomplexifiée.
- Parler du quotidien ; éventuellement à partir d'un thème prétexte (sommeil, stress, relations, confiance, écrans...) pour éviter d'aborder frontalement le thème de la santé mentale.
- Proposer plusieurs formes de participation (parler, écrire, bouger, choisir une image/objet, se positionner...).
- Ne pas imposer l'implication et permettre à chacun·e de participer sans se sentir exposé.

Principes spécifiques en fonction des publics

1) Enfants (6-12 ans)

Appréhendent les moqueries, parler devant les autres, regard des autres, s'ennuyer, "je n'y arriverai pas", peur que ce soit "nul".

Attendent de s'amuser, de bouger, de jouer, faire autre chose qu'à l'école.

- ▶ consignes courtes, rythme, activités avec réussite rapide (jeu, cartes/images, mouvement), valorisation des petits pas.

2) Jeunes (12-23 ans)

Appréhendent le jugement, l'exposition, l'ennui, l'ambivalence (surtout si contrainte).

S'adapter aux différents profils : timide, déprimé·e, contraint·e, extraverti·e, opposant·e

- ▶ supports externes (images, objets, débat, création), petits groupes, anonymat possible (post-it), humour léger, "utile tout de suite".

3) Adultes

Appréhendent de croiser quelqu'un qu'ils connaissent, d'être jugés, de répondre à trop de questions, de perdre son temps, d'être mis en avant. Attendent d'apprendre, comprendre, rencontrer, se sentir moins seuls, repartir avec des pistes pratiques.

- ▶ cadre très clair, langage accessible, exercices transférables au quotidien, choix de participation (pas d'obligation de se raconter).

4) 65+

Appréhendent le jugement, la difficulté d'intégration, la fatigue, de parler de soi en public, d'inconfort. Attendent de créer du lien, d'être écouté, de parler de préoccupations (avenir...)

- ▶ rythme plus calme, pauses, confort (sièges, acoustique), temps de parole cadré avec bienveillance

Une animation adaptée en fonction du partenaire.

Vous aurez effectué une rencontre préparatoire avec le partenaire ou le lieu d'accroche préalablement à votre animation **SMYLE**.

Cela vous aura permis d'adapter cette animation aux attentes et aux besoins du partenaire. Celui-ci aura pu vous apporter des précisions par rapport au public que vous allez rencontrer. Autant d'informations indispensables afin d'ajuster au mieux votre animation **SMYLE**.

Foire aux questions (FAQ)

Comment travailler les compétences psychosociales dans une animation **SMYLE** ?

Une animation **SMYLE** aborde la santé mentale de manière générale. Mais elle est toutefois l'occasion de travailler certaines compétences psychosociales avec le groupe. Il est même probable que vous les abordiez concrètement et involontairement lors du déroulé simple de votre animation.

Pour rappel, les compétences psychosociales¹ sont un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (...) qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, favoriser un fonctionnement individuel optimal et développer des interactions constructives. (Santé publique France, 2021)

○ Elles peuvent se résumer en trois grandes catégories :

Émotionnelles :

- Avoir conscience de ses émotions et son stress
- Réguler ses émotions
- Gérer son stress

Sociales :

- Communiquer de façon constructive
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés

Cognitives :

- Avoir conscience de soi
- Capacité de maîtrise de soi
- Prendre des décisions constructives

○ Vous n'êtes pas tenu·e d'aborder toutes les compétences psychosociales en une seule séance. Ainsi, vous pouvez :

- choisir 1 à 2 compétences prioritaires que vous souhaitez travailler spécifiquement dans votre animation **SMYLE**
- ajuster ces mises au travail au rythme et à la dynamique du groupe,
- étaler le contenu dans le temps si le format le permet (atelier ponctuel ou cycle).

○ Retrouvez le tableau détaillé des compétences psychosociales à la page suivante



Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité

Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
Résoudre des conflits de façon constructive		

Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à contrôler ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Que faire si une personne du groupe nécessite une prise en charge plus approfondie ?

Dans une animation **SMYLE**, il est possible qu'un·e ou des participant·e·s témoigne(nt) d'un besoin d'une prise en charge plus approfondie. Il est donc important que le cadre soit bien posé dès le début et que la possibilité d'une orientation dans le réseau soit envisagée en cas de détection d'une problématique plus complexe ou sévère.

La position du·de la psychologue prend en compte les limites de son intervention **SMYLE** (cfr. une action de sensibilisation) et la responsabilité qui lui incombe face à la gestion ou à l'orientation des vécus plus sensibles.

En fonction des sujets abordés, le·la psychologue aura une attention particulière au risque d'un phénomène de contagion ou effet iatrogène au sein du groupe (ex : scarification chez les jeunes).

Quel est le processus d'évaluation et de suivi d'une animation SMYLE ?

Autour d'une animation **SMYLE**, il existe 3 niveaux d'évaluation et de suivi : avec le groupe, avec le partenaire et par **PSYNAM**.

○ Évaluation avec le groupe

Dans une démarche d'amélioration continue, vous veillerez à recueillir des feed-backs de la part des participant·e·s à votre animation et ce, selon les modalités que vous souhaitez (tour de table, questionnaire, dessin...).

Vous êtes libres de construire vos indicateurs, de compléter cette évaluation par une auto-évaluation réalisée par vous et le co-animateur·rice...

○ Évaluation avec le partenaire

Dans une démarche d'évaluation des effets, l'avis du partenaire sera ponctuellement sollicité afin de collecter le vécu des participant·e·s plusieurs jours ou semaines après l'animation **SMYLE**.

○ Suivi par PSYNAM

Nous envisageons **SMYLE** comme un projet en évolution constante. Dans une dynamique de « work in progress », **PSYNAM** organise un groupe de travail impliquant des psychologues conventionné·e·s qui réalisent – ou souhaitent réaliser – des animations **SMYLE**. L'occasion d'analyser le fonctionnement, d'identifier les points d'amélioration et éventuellement d'adapter le modèle.

Quelle est la procédure PSYNAM afin de développer une animation SMYLE

○ Le/la psychologue souhaite développer une animation SMYLE

Dans le cadre de **PSYNAM**, nous ne pouvons financer que les animations **SMYLE** effectuées par un.e psychologue conventionné.e auprès de **PSYNAM**. Pour ce faire, il/elle se réfère à une procédure similaire à la demande de groupe et décrite via ce lien : <https://psynam.info/creer-un-groupe/>

Une fois son animation validée, celle-ci est ajoutée au catalogue **SMYLE** sur le site web de **PSYNAM**. Le/la psychologue peut, en collaboration, avec sa coordinatrice locale, contacter des lieux d'accroche afin de proposer son animation **SMYLE**.

○ Un partenaire souhaite organiser une animation SMYLE

Il existe plusieurs façons pour le partenaire d'organiser une animation **SMYLE** :

- il peut consulter le catalogue **SMYLE** et contacter un/une des psychologues qui y est renseigné.e
- il peut contacter sa coordinatrice locale afin de chercher un.e psychologue pouvant réaliser l'animation **SMYLE** qu'il/elle souhaite organiser
- il peut collaborer avec un.e psychologue conventionné.e qu'il/elle connaît déjà afin de développer une animation **SMYLE** spécifique

Où puis-je retrouver les informations actualisées d'une animation SMYLE ?

Rendez-vous sur psynam.info ou via ce QR CODE pour y retrouver :

- le dossier complet
- les procédures
- les informations importantes liées à l'animation
- les dernières mises à jour





Le projet **SMYLE** est une initiative des réseaux

PSYNAM



réseau
santé
namur