



Création et implémentation d'un jeu de sensibilisation aux problématiques de la santé mentale « Entraide & MOI »

RESEAU : Réseau Mosaïque - Région du Centre

PERSONNE DE CONTACT : Thibaut Bellon

TELEPHONE : 064 22 34 74

MAIL : saccado@fracarita.org

SITE WEB: www.reseaumosaïque.be

« **Entraide et moi !** », est un jeu de société construit pour être un support d'expériences et réflexions à partager. Cette initiative part du constat qu'il existe encore et toujours trop de stéréotypes quant à la nature réelle des problèmes psychiatriques et de santé mentale mais également quant aux manières d'y répondre. Cet outil ouvre la réflexion et valorise l'entraide dans le champ social, communautaire pour réduire les « fractures » de façon ludique. Les 20 personnages proposés et les 187 situations ont été élaborées avec et sous la supervisions d'usagers en santé mentale. Tous les éléments visuels du jeu (plateau, cartes diverses) ont été créés par les usagers. Cet outil a été créé et développé par le SPAD Saccado en collaboration avec Psytoyens, Osons ! (Association d'usagers du Centre) et le réseau Mosaïque.

C'est un outil transversal relevant des fonctions 1, 3, 4 et 5. Il s'adresse tant à tous les professionnels et citoyens concernés par les problématiques de santé mentale et psychiatrie. Son développement est soutenu par l'asbl IHP L'entre-temps (La Louvière), le budget nécessaire à la reproduction et diffusion de ce jeu est de 8000 € environ.

“**Entraide et moi !**” (Wederzijdse hulp en mij!), is een gezelschapsspel dat uitgewerkt werd om een ondersteuning te zijn in het delen van ervaringen en gedachten. Dit initiatief is gebaseerd op de vaststelling dat er nog steeds te veel stereotypen bestaan aangaande de ware aard van de psychiatrische en geestelijke gezondheidsproblemen, maar eveneens over de manier waarop hieraan geantwoord kan worden. Deze tool opent de reflectie en waardeert wederzijdse hulp op sociaal, communautair vlak teneinde de “breuken” op een speelse manier te verminderen. De 20 voorgestelde personages en de 187 situaties werden met en onder toezicht van gebruikers in de geestelijke gezondheid uitgewerkt. Alle visuele elementen van het spel (bord, verschillende kaarten) werden door de gebruikers opgemaakt. Deze tool werd opgemaakt en ontwikkeld door de SPAD Saccado in samenwerking met Psytoyens, Osons! (lokale patiëntenvereniging) en het netwerk “Mosaïque”.

Het is een transversale tool, relevant voor de functies 1, 3, 4 en 5. Deze richt zich zowel naar alle professionals als burgers die te maken hebben met geestelijke en psychiatrische gezondheidskwesties. De ontwikkeling van de tool wordt ondersteund door de vzw BW L'entre-temps (La Louvière), het budget dat nodig is voor de reproductie en distributie van dit spel bedraagt ongeveer 8000 €.

1. Introduction :

L'idée de créer un jeu de société pour faciliter la sensibilisation aux problématiques de la santé mentale a émergé vers 2009 au sein du SPAD Saccado. Le but premier étant de créer notre propre outil de sensibilisation en se basant sur nos pratiques et toutes les situations concrètes rencontrées dans le cadre de nos missions. A cette époque, faute de moyens coordonnés au sein du réseau (la réforme 107 n'avait pas encore débuté) et faute d'un consensus au sein des SPAD, il nous a été impossible de démarrer l'élaboration d'un tel outil.

En 2013, nous sommes revenus avec cette idée mais cette fois-ci dans le cadre des réunions avec Psytoyens (représenté par Marie-Céline Lemestrée), Daniel Mullier (représentant d'usagers et à présent président d'Osons! Association d'usagers de la région du Centre) et Murielle Makuch (alors coordinatrice du réseau 107 du Centre). Ces réunions avaient pour fonction la coordination de nos moyens de sensibilisation de la première ligne. Dans ce tout nouveau contexte d'ouverture et d'attention accrue aux innovations pouvant faciliter un travail coordonné et réduire les clivages autour des questions de santé mentale/psychiatrie au sein du réseau, cette idée a reçu immédiatement un accueil plus que chaleureux. Immédiatement, Psytoyens, Daniel Mullier, Murielle Makuch et Thibaut Bellon (coordinateur Saccado) se sont activés pour concrétiser ce projet : créer un jeu utilisable comme outil d'animation dans le cadre de modules de sensibilisation à la première ligne.

1.1. Nom de l'initiative

Cette initiative porte le nom de « Entraide & MOI » (jeu de sensibilisation aux problématiques de la santé mentale et de la psychiatrie)

1.2. Situation géographique

Région du Centre (Hainaut), zone Sisd 02 d'intervention du Spad Saccado (essentiellement zone urbaine) : La Louvière, Manage, Morlanwelz, Chapelle-lez-Herlaimont, Binche, Braine-le-Comte, Soignies, Le Roeulx, Estinnes, Erquelinnes, Seneffe, Merbes-le-Château, Ecaussinnes.

1.3. Zone d'action

Après 3 années nécessaires à sa création, cet outil est utilisé de manière effective depuis octobre 2016, c'est-à-dire depuis un peu plus d'un an.

Actuellement, il est utilisé sur une partie du réseau, surtout auprès de professionnels (aides familiales, infirmières, éducateurs, ...) souhaitant mieux appréhender des situations complexes impliquant des problématiques de santé mentale ou de psychiatrie. Actuellement, son utilisation se limite à une partie du réseau de professionnels et des usagers en santé mentale s'intéressant à l'outil. Cependant, à termes, nous souhaiterions étendre son utilisation à tous les professionnels et usagers concernés par les problématiques de la santé mentale (pas uniquement des professionnels des soins). Cet outil pourrait aussi être utilisé par des enseignants du secteur des soins mais pas seulement (par exemple dans les écoles secondaires, dans le cadre des cours de citoyenneté délivrés

aux rhétoriciens). Enfin, et dans le long terme, nous souhaiterions diffuser l'outil en dehors de notre seul réseau (le réseau mosaïque à présent : qui inclut le réseau du Centre et celui de Charleroi).

Cet outil est susceptible d'intéresser l'ensemble de la Wallonie et Bruxelles.

2. Description du contenu de l'initiative :

Cette initiative est un jeu de société construit pour être un support d'expériences et réflexions à partager. Elle part du constat qu'il existe encore et toujours trop de stéréotypes quant à la nature réelle des problèmes psychiatriques et de santé mentale mais également quant aux manières d'y répondre. Ces stéréotypes peuvent entretenir des obstacles non négligeables à l'accès aux soins.

Nous avons donc souhaité créer un outil pour réduire cette fracture source de peurs et de rejets aussi bien chez les professionnels qu'auprès de citoyens concernés par de telles situations. A travers ce jeu, on peut se mettre plus facilement à la place de personnes en souffrance mentale, prendre conscience de ses propres attitudes et comportements.

Le jeu « Entraide & MOI » contient :

1 plateau de jeu format A2 couleur, 1 dés, 6 pions de couleurs différentes, 6 disques de départ, 20 cartes personnage, 40 jetons « empathie », 40 jetons « questions pertinentes », 40 jetons « bonnes propositions », 40 jetons « réseau », un répertoire définissant les 72 types de services présents sur le cadre du plateau, un guide complet du jeu et 187 cartes « événement » réparties suivant ces 19 catégories :

1. Argent et finances
2. Communication interpersonnelle
3. Culture et médias
4. Ecole et connaissances
5. Hôpital général
6. Hôpital psychiatrique
7. Justice
8. La Mort, la fin
9. Temporalité
10. Lien social
11. Logement communautaire
12. Loisir, pause, réflexion
13. Mal être
14. Mobilité
15. Policier
16. Privé de certains droits
17. Spiritualité
18. Travail
19. Famille et logement privé

Ce jeu s'adresse à toute personne concernée de près ou de loin par les problématiques de la santé mentale et/ou de la psychiatrie. Le principal public cible (mais pas uniquement) concerne les professionnels de première ligne (aides familiales, infirmières, éducateurs de rue, ...) désireux de se confronter à des questions et situations complexes dans le contexte ludique d'un jeu de société collaboratif.

L'idée est de mieux se préparer aux questions complexes pouvant secouer leurs cadres professionnels habituels, de s'ouvrir aux souffrances psychiatriques en se mettant à la place de certains usagers et d'apprendre à connaître les différents services du réseau existant.

Cette initiative a pleinement une fonction de liaison avec la première ligne. Il est construit pour aider les personnes à se familiariser avec ces problématiques à partir de situations concrètes.

Ces situations ont été élaborées à partir du vécu réel d'usagers en santé mentale mais également de la pratique professionnelle des acteurs responsables de l'élaboration de l'outil. Tous les visuels ont été réalisés par des usagers en santé mentale via l'association d'usagers du Centre (Osons), des hôpitaux de jour, des clubs thérapeutiques, des maisons de repos et de soin, un centre de réadaptation fonctionnelle, etc. ...

Tous les contenus des situations et des personnages mais également la structure du jeu ont été supervisés et approuvés par des représentants d'usagers en santé mentale.

On peut, à ce niveau, associer cette initiative à deux fonctions essentielles :

- 1) la liaison avec la première ligne
- 2) la participation et l'empowerment des usagers et des proches

Le contenu du jeu part du principe que toute souffrance psychique, toute maladie mentale ou psychiatrique se manifeste essentiellement à travers les événements de vie que la personne rencontre, la manière dont celle-ci les vit, les ressent, et se met en condition de les surmonter avec les moyens dont elle dispose (moyens physiques et psychologiques). Vous y aurez la possibilité d'incarner l'un des 20 personnages proposés (10 femmes et 10 hommes dont l'âge se situe entre la vingtaine et la soixantaine).

Vous êtes une personne avant d'être en souffrance. Les descriptions des personnages sont centrées sur leurs goûts, leurs intérêts et leurs préoccupations. Aucun nom de maladie n'apparaît dans la description des personnages. Nous ne parlerons jamais de symptômes, mais plutôt de vécus et de ressentis par rapport à des épreuves. Chaque personnage traversera des événements particuliers. Les autres joueurs seront amenés à aider le personnage à les surmonter.

Par des mises en situation mais également une attention portée sur les types de services que le réseau met à disposition, chaque joueur est amené à rechercher de l'aide auprès d'autres personnes et à s'intéresser à des propositions et réflexions dans un esprit ouvert et respectueux. Parmi les 19 catégories d'événements du jeu, on retrouve celle du logement (privé ou communautaire), du travail, de l'accès à la connaissance, des loisirs et du lien social.

On peut donc dire que cet outil soutient également les fonctions 1 (logement) et fonction 5 (insertion socio-professionnelle).

C'est le personnage qui décide seul de la pertinence de ce qui lui a été proposé. Il n'y a pas de bonne réponse a priori. Quand le personnage estime avoir obtenu assez de réponse par rapport à la difficulté traversée, il peut attribuer des jetons d'empathie, de questions pertinentes, de bonnes propositions ou de réseau aux personnes qui l'ont soutenu, suivant le type de soutien réalisé par celles-ci. Le personnage est le seul juge.

Quand une situation problématique (un événement) est « résolu », on propose une étape « questions de réseau », étape à laquelle les joueurs sont invités à définir avec leurs mots des types de services présents sur le plateau ou d'expliquer quels types de problèmes tel ou tel service pourrait aider à résoudre. Cette initiative permet d'aider les participants à développer l'intérêt de travailler avec d'autres partenaires et s'ouvrir à la diversité des opportunités de soin.

Le répertoire définissant les 72 types de services présentés dans le jeu est à ce titre un instrument précieux. Ce jeu soutient donc la fonction 3, la gouvernance des réseaux, dans ce sens qu'elle ouvre les professionnels à découvrir des services, potentiels futurs partenaires.

3. Description des acteurs

Les principaux acteurs sont (par ordre alphabétique) :

- Thibaut Bellon, coordinateur du SPAD Saccado (région du Centre), intégré dans les fonction 2 et 3 du réseau Mosaïque et psychologue au sein de l'hôpital de jour l'Insert du CHUPMB du Chêne aux Haies (Mons).
- Marie-Céline Lemestré, à l'époque coordinatrice de Psytoyens (fédération d'associations d'utilisateurs en santé mentale) et à présent chargée de projets, communication et information chez LUSS a.s.b.l. (fédération francophone des associations de patients et représentante des patients dans les politiques de santé)
- Murielle Makuch, à l'époque coordinatrice du réseau Mosaïque et à présent adjointe au coordinateur fédéral de la réforme des soins en santé mentale.
- Philippe Mouyard, coordinateur du CLPS (Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi Thuin) est venu nous aider dans la phase de finalisation du jeu. Il nous a permis d'enregistrer un certain nombre de données lors des différentes utilisations du jeu dans un souci d'amélioration continue de la qualité de l'outil.
- Daniel Mullier, utilisateur en santé mentale et président d'Osons ! (Association d'utilisateurs en santé mentale du Centre), membre du comité de réseau et associé aux 5 fonctions du réseau Mosaïque.

4. Résultats concrets

L'utilisation du jeu « Entraide & MOI » est effective depuis octobre 2016.

Avec l'aide de Mr Mouyard (CLPS), nous avons réalisé une phase de test pour améliorer l'outil. Ce test a concerné 77 personnes issues du secteur de la santé de divers horizons : 30 aides familiales du CPAS de La Louvière, 2 utilisateurs en santé mentale hors institution,

5 membres de l'équipe et 4 résidents de l'IHP Entre-Temps, 5 membres d'équipe et 6 usagers du CRF Alba, 2 membres d'équipe et 5 usagers de l'Hôpital de Jour La Croisée, 2 usagers et 2 membres de l'équipe du Club Thérapeutique « L'atelier Césame », deux assistants sociaux du CPAS de La Louvière, 4 résidents de la MSP « Siloé » et 8 membres de l'équipe du Service de Santé Mentale de Jolimont (assistants sociaux, psychologues, ...).

Lors de cette phase test, nous avons enregistré un certain nombre de données via un formulaire questionnant à la fois la forme, le design, le contenu, la rencontre des objectifs fixés et le contenu des situations et personnages présentés. Les résultats furent très positifs. Ils nous ont clairement donné le feu vert pour envisager la diffusion de ce jeu en l'éditant de manière professionnelle.

Nous sommes motivés d'exploiter cet outil pour le rendre accessible auprès d'un maximum de professionnels et citoyens.



Résumé des résultats niveau satisfaction lors de la phase test :

Aspect général du jeu	83,7 %
Originalité du jeu	84 %
Design des cartes personnage	83,9 %
Différence entre TGAP 2 et TGAP 1 (différences entre attentes et constats après avoir utilisé ce jeu)	TGAP1 (79%) TGAP2 (83%) Globalement, la satisfaction après utilisation du jeu dépasse les attentes à priori.
Taux de satisfaction de validation des objectifs du jeu	
Le jeu permet de mieux connaître les services existants	83 %
Le jeu favorise les échanges d'expérience	82,5 %
Le jeu éveille l'intérêt de travailler avec d'autres services, d'autres partenaires	78 %
Le jeu favorise une meilleure compréhension de la santé mentale	77,1 %
Le jeu favorise une prise de conscience de ses propres attitudes et comportements personnels	76,1 %
Le jeu favorise l'empathie envers les personnes en souffrance	75,1 %

Le niveau de satisfaction globale du jeu (tout confondu) est de 79,9 % en moyenne.

Pas de différence de satisfaction entre les usagers et les professionnels.

Au-delà de ce très bon résultat, le jeu a été amélioré en fonction des différentes remarques ayant égrainé la phase test.

Gardant en tête que cet outil est toujours perfectible, nous estimons avoir à présent le recul suffisant pour élargir cette initiative à tout le réseau. Il ne s'agit plus d'une expérience pilote mais plutôt d'une démarche validée dans sa pertinence et son efficacité auprès du réseau.

Depuis sa validation, nous utilisons cet outil le plus souvent possible, quand l'opportunité se présente, c'est-à-dire de manière quasi hebdomadaire par les membres de l'équipe du SPAD Saccado et de temps en temps avec Daniel Mullier. Actuellement, il n'existe qu'une seule boîte du jeu (réalisée entièrement par nos soins). Ceci en limite donc son utilisation au sein du réseau.

Parmi les autres services avec lesquels nous avons collaborés avec ce jeu comme tiers, citons : l'abri de jour l'Etape (La Louvière), la mutualité Solidaris, la CSD, l'hôpital de jour l'Insert (Mons), une centaine d'aides familiales de diverses coordinations de soin.

Lors des 15 ans de Saccado, nous avons pu présenter cet outil devant 75 professionnels de toute la Wallonie et Bruxelles : nombreux services d'aides familiales, CPAS, 7 SPAD, des hôpitaux, le relais social, ... Ces professionnels ont pu se rendre compte des opportunités offertes par ce jeu en s'immergeant dans des situations à grande échelle. Cette expérience inédite fut très intéressante et a généré un certain nombre de questions pour améliorer les pratiques de soin, de coordination et d'accessibilité. La moitié des personnes présentes a rempli un questionnaire d'évaluation du jeu et la note moyenne globale est de 74 %.

Citons les remarques les plus fréquentes :

« Accessibilité des thématiques présentées, idée innovante, bel outil pour communiquer autour de la santé mentale avec nos usagers du service, intéressant pour se questionner ou découvrir les différents réseaux qui existent, intéressant pour mettre au sein d'une équipe d'aides familiales lors de réunions afin de pouvoir s'orienter sur différentes situations et avoir les avis de chacun et aides proposées par chacun avec différentes visions des choses, jeu très intéressant et varié à adapter car pas accessible pour les personnes souffrant de retard mental »

Le 10 octobre 2017, nous avons participé à la journée de la santé mentale en collaboration avec le Crésam. Cette matinée nous a permis de toucher d'autres professionnels avec cet outil (équipes mobiles, Polybat,). L'accueil est toujours très positif.

Nous n'avons jamais cessé de tout faire pour coller au plus près des intentions de départ de la construction de l'outil : être accessible, susciter le questionnement et faciliter la mise en lien des partenaires. Une fois concrétisé, ce jeu reste fidèle aux idées de départ et a été amélioré en réponse aux critiques qualitatives. C'est pour cette raison que nous avons abandonné l'idée de points que le personnage était invité à attribuer aux personnes lui ayant proposé des solutions à son problème. En s'orientant sur la notion de jetons d'empathie, de jetons questions pertinentes (c'est-à-dire : récompenser une personne vous ayant posé des questions si intéressantes qu'elles vous ont aidé à changer de point de vue, à voir la situation autrement), ... : ceci a permis au jeu de s'affranchir de l'idée réductrice de « solution à trouver ». Les problèmes complexes en santé mentale se posent rarement en ces termes. Nous avons de cette manière apporté une touche qualitative non négligeable.

Afin d'améliorer la cohérence des parties du jeu et d'en faciliter le dynamisme, nous avons défini le rôle d'un animateur du jeu (très utile pour garantir le temps de parole de chacun et stimuler les réflexions). Etant donné que les événements ne sont pas toujours faciles et

peuvent renvoyer à des éléments très personnels, nous insistons à présent sur le fait qu'un joueur peut à tout moment choisir un autre personnage ou un autre événement pour raison personnelle sans devoir en préciser la raison. Ceci garanti un meilleur respect de chacun dans sa personne.

Après un an d'utilisation auprès de nombreux professionnels, voici les principaux avis qualitatifs qui en ressortent :

« Ce jeu pousse à se creuser la tête en cherchant des solutions et forcer à s'ouvrir vers l'extérieur. C'est très amusant. Les couleurs du plateau sont très appréciées. Ce jeu suscite beaucoup de réflexions et permet de s'ouvrir davantage sur les problématiques de santé mentale et surtout de se rendre compte que des solutions existent. Il aidera peut-être à casser certains préjugés qui entourent le domaine de la santé mentale. Le jeu et ses règles sont très faciles à comprendre. L'aspect ludique est lié au design du jeu et aux types de points qu'on peut gagner. C'est surtout un jeu de collaboration, d'échanges et de discussions. Grâce à ce jeu, je sais que maintenant il y a toujours des solutions pour m'aider à propos de ma santé mentale. Les thèmes sont très bien choisis et utiles pour les gens en difficultés. Excellent jeu d'entraide et de collaboration ».

Au fur et à mesure de son utilisation, nous avons expérimenté de nombreuses manières d'utiliser ce jeu.

Tout d'abord, nous avons réalisé des parties « mixtes », c'est-à-dire mélangeant usagers en santé mentale et professionnels. Il a été très intéressant de pouvoir appréhender la manière dont les professionnels se positionnait quand ils étaient dans la peau d'une personne en souffrance et aidée par des usagers. Cette inversion des rôles est très intéressante et montre aussi que la maladie, la souffrance peut arriver à tout le monde. Ce renversement de paradigme est à nos yeux fondamental pour lutter contre les stéréotypes. Nous avons pu voir que les « parties » étaient sensiblement très différents selon que ce soient uniquement des usagers qui jouent ou uniquement des professionnels. Nous avons noté chez les professionnels, une propension à s'orienter en termes de solutions et d'utilisation du réseau alors que les usagers en santé mentale faisaient preuve de plus d'empathie, s'intéressaient davantage aux préoccupations et caractéristiques du personnage en souffrance. L'intérêt pour les services disponibles n'étaient pas une priorité pour les usagers alors que les professionnels avaient tendance à s'y réfugier plus vite. Toutes ces observations sont d'une importance capitale si on veut améliorer la compréhension mutuelle entre personnes en souffrance et professionnels.

Bien que le nombre idéal de joueurs soit de 6, lors des séances de sensibilisation auprès d'aides familiales, le nombre de joueur est généralement autour de 10-15.

Nous fonctionnons alors par équipe. Ceci est très intéressant au niveau perception de la dynamique d'équipe et de la manière dont les professionnels interagissent entre eux pour aider un collègue. Les bénéfices ne se limitent pas à une meilleure connaissance du monde de la santé mentale, ils portent également sur l'esprit d'équipe, les interactions entre professionnels et la nécessité d'une prise de recul face à des situations parfois anxiogènes ou préoccupantes.

Nous avons donc bien conscience que la manière d'utiliser ce jeu auprès de nos partenaires continuera d'évoluer. Elle évoluera d'autant plus que les professionnels pourront se le procurer et l'utiliser à leur manière, selon les intérêts spécifiques du service, des personnes.

5. Conclusion : "qu'avons-nous appris ?"

5.1. Leçons tirées de cette aventure depuis plusieurs années :

- Etre attentif aux problématiques qui nous entourent
- Ne pas s'arrêter d'explorer et être attentif aux nouveaux services et initiatives naissantes au sein du réseau
- Bien garder à l'esprit que cet outil est avant tout un tiers, un support mais pas une solution en soi : ce sont les participants qui vont nourrir ce jeu et apporter leurs expertises
- Nous avons appris que l'expertise n'est pas uniquement une affaire de professionnels mais également et surtout de personnes impliquées par ces sujets complexes
- Avec le recul, nous estimons que 2 heures est la durée maximale pour une expérience de jeu agréable. Il est important d'avoir du temps pour débattre ensemble par la suite.
- Nous avons appris aussi que les professionnels éprouvent souvent des difficultés à se décentrer de leurs compétences, à sortir de la lucarne des missions de leur propre service. En favorisant les échanges, ce jeu facilite cette décentration.

5.2. Les enseignements utiles pour d'autres initiatives

Le principal enseignement pour d'autres éventuelles initiatives est qu'il faut beaucoup de temps, de remise en question et de travail pour aboutir à un résultat concret et opérationnel pour tout un chacun.

D'autres initiatives pourraient voir le jour en s'adaptant à d'autres problématiques : par exemple, d'autres tranches d'âge (mineurs, jeunes adultes). D'autres initiatives pourraient utiliser le cadre de ce jeu mais en y insérant des événements spécifiques qui ne sont pas abordés dans ce jeu. Entraide & MOI n'a pas la prétention de présenter une liste exhaustive d'événements, loin de là.

6. Références bibliographiques

Aucune référence bibliographique, excepté le guide social et les sites internet des divers services que nous avons défini dans le répertoire. La construction du jeu se base sur les expériences professionnelles et privées des créateurs de cet outil.

