



Toute l'année

**Atelier à organiser pour un groupe de jeunes, chez vous ou dans nos locaux.**

### // Pour qui ?

- Tous les jeunes, à partir de 16 ans, bénéficiant d'un accompagnement éducatif

### // La Fresque de la Santé Mentale, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un atelier collaboratif et éducatif d'une durée de 3 heures et animé par des jeunes en Service civique, qui permet de déconstruire les idées reçues sur la santé mentale, en groupe de 6 à 10 participants. L'objectif est de transmettre des connaissances clés sur les déterminants de la santé mentale, ses troubles, et les solutions pour préserver son équilibre psychique.

>> Présentation vidéo de la fresque de la santé mentale : <https://www.youtube.com/watch?v=qTmRliy19Mw>

La fresque de la santé mentale, inspirée de la fresque du Climat est le fruit d'une collaboration entre Nightline et Psycom, deux structures expertes en santé mentale.

### // Objectifs

- Développer une meilleure compréhension des enjeux de la santé mentale
- Déconstruire les préjugés et lutter contre la stigmatisation
- Favoriser l'expression libre autour du bien-être mental
- Outiller les jeunes pour adopter des comportements préventifs et bienveillants envers eux-mêmes et les autres

### // Comment l'organiser ?

- Constituez un groupe de 6 participants minimum (les pros peuvent participer)
- Contactez-nous à [itinéraires@le-prado.fr](mailto:itinéraires@le-prado.fr)