



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 15 ans, bénéficiant d'un accompagnement éducatif du Prado.

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

Tombe pas à plat est un jeu de plateau collaboratif d'1h30, qui permet de mieux comprendre qu'est-ce qui influence sa santé mentale et comment la préserver. L'approche ludique et dynamique favorise l'apprentissage tout en rendant plus léger ce sujet encore souvent tabou.

Le principe :

Chaque équipe se voit attribuer un personnage dont ils doivent protéger la batterie mentale. Au fur et à mesure du jeu, les participants récolteront des cartes ressources qui aideront leur personnage à protéger sa santé mentale ou au contraire des cartes obstacles qui pourront la fragiliser. Les participants auront également différentes activités à réaliser :

- Répondre à des *quizz*
- Echanger sur la meilleure façon de réagir face à une situation
- Faire des *devinettes d'émotions*

Movendo est une organisation qui promeut une approche positive et proactive de la santé mentale. Son objectif est de démocratiser l'accès à des outils de prévention et de prise en charge précoces des troubles psychiques.

// Objectifs

- Démystifier la santé mentale : prendre conscience qu'elle nous concerne tous.
- Avoir des clés et des outils sur comment protéger sa santé mentale.

// Comment l'organiser ?

- Constituer un groupe de 4 à 8 participants
- Contactez-nous à itineraires@le-prado.fr