

LES CLICHÉS DE LA SANTÉ MENTALE®

Outil de photo-expression

MODE D'EMPLOI



PSYCOM

en quelques mots

Organisme public, **PSYCOM informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale**, afin d'aider les personnes à **agir en faveur** de leur santé mentale et de celle des autres.

A cette fin, PSYCOM **propose** :

- **une information fiable**, accessible et indépendante,
- **un référencement de ressources** pour accompagner les personnes dans leur recherche d'aide,
- **des outils pédagogiques** pour expliquer la santé mentale, pour faire évoluer le tabou et lutter contre la stigmatisation et les discriminations.

PSYCOM est financé par le ministère de la Santé, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

LES CLICHÉS DE LA SANTÉ MENTALE®

Il s'agit d'un outil de photo-expression basé sur les principes de l'**Éducation populaire**^[1].

Il peut être animé par des personnes non expertes de la question, mais souhaitant instaurer un espace de discussion et de débat avec un groupe pour favoriser l'intelligence et la construction collective sur le thème de la santé mentale.

Les images proposées ont été spécifiquement sélectionnées pour amener un groupe à discuter sur ce thème.



Tout le matériel est disponible en libre téléchargement sur psycom.org



[1] L'éducation populaire est un processus visant à faire évoluer les individus et la société en dehors des cadres d'apprentissage traditionnels. Elle permet aux individus de se forger leur propre opinion sur la société et d'agir de manière individuelle et collective sur le monde qui les entoure.

LES CLICHÉS DE LA SANTÉ MENTALE®



Pourquoi un outil visuel ?

Nous avons tous et toutes **des représentations de la santé mentale différentes**, parfois opposées, parfois stigmatisantes ou bien tronquées. Il devient alors intéressant d'en discuter au sein **d'un groupe**.

Les opinions des uns et des autres sur ce sujet pouvant être riches à confronter. La **médiation par l'image** favorise l'expression de ces opinions dans un groupe et permet une **construction en commun** de définitions / positionnements consensuels.

Cet outil permet de **discuter** de ce que nous pensons.



Attention : Les outils basés sur les images sont des outils couramment utilisés dans le cadre de formations. Ils peuvent aussi l'être avec un objectif thérapeutique. C'est pourquoi il est essentiel de bien identifier les objectifs et de les d'annoncer en début d'animation.

Les objectifs pédagogiques

Cet outil de photo-expression a pour objectifs de permettre aux participant·es de :

- **discuter plus facilement** de la santé mentale à travers une expression créative, ludique et distanciée ;
- **identifier la pluralité des points de vue** sur la santé mentale.

En fonction de la question posée, on peut poursuivre ces objectifs sur différents aspects du concept de santé mentale. (Voir – ANIMATION)

L'enjeu de cet outil est de partager des points de vue et d'échanger dans un groupe. Ce n'est pas un outil thérapeutique.

COMMENT UTILISER CET OUTIL ?



Les contextes d'utilisation

Cet outil est proposé pour **travailler avec un groupe** : en atelier ou en formation. Il peut avoir plusieurs fonctions :

- **en introduction** pour ouvrir le sujet
- **en sous-groupes** pour confronter les points de vue
- **en synthèse** pour ancrer ce que le groupe a retenu des échanges

Durée

La durée d'animation **dépend du nombre de participant·es**. Il importe que **chaque personne**, puisse sélectionner une ou des images et qu'elle ait un **temps d'explicitation** sur ce choix. Plus le groupe sera important, plus le temps d'animation sera long.

→ Nous recommandons cependant de **ne pas dépasser 15 personnes** ceci afin de permettre plus de fluidité dans les échanges et d'éviter des tours de paroles trop longs. L'idéal étant de 8 personnes.

Public

Le public à qui s'adresse cet outil est très large et il **dépend de l'intention pédagogique** de l'animateur·trice.

Il peut être proposé à toute personne avec qui une discussion en groupe sur les questions de santé mentale est souhaitée. L'image étant par nature interpré-tative, chaque personne expliquera ce qu'elle y voit.

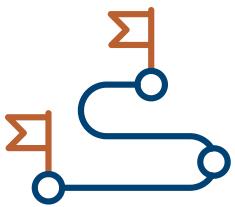
Il convient cependant de prendre en compte certaines limitation à l'utilisation de cet outil (voir : CONSEILS À L'ANIMATION).

Pré-requis

Tout personne peut animer un espace d'échange avec cet outil, il importe cependant :

- **d'être au clair sur son intention pédagogique** : pourquoi je souhaite utiliser cet outil d'animation ? Dans quel but pour le groupe ?
- **d'être à l'aise à l'idée d'animer un temps de discussion** sur ce sujet avec un groupe
- **d'avoir à cœur de laisser une place importante aux propositions** du groupe : les personnes doivent pouvoir se sentir suffisamment à l'aise pour exprimer leurs idées sans se sentir jugées.

L'ANIMATION



Vous pouvez créer un environnement propice : Assurez-vous que l'espace est calme et confortable, vous pouvez afficher les images sur un mur ou les mettre à disposition sur une table.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les images « Les clichés de la santé mentale® » en doublon (2 fois les mêmes images pour permettre à 2 personnes différentes de choisir une image identique)

En option :

- Un espace pour afficher les images au fur et à mesure (mur, tableau...) + pâte à fixe

Ces éléments sont téléchargeables et imprimables [sur psyc.com.org](http://sur.psyc.com.org) :



ETAPÉ

1

EXPLIQUER L'OBJECTIF

- En fonction de ce que vous souhaitez aborder avec un groupe votre objectif sera différent. Il est important de l'énoncer au début de l'animation pour que tout le monde comprenne ce qui est attendu.

Voici quelques exemples d'objectifs :

→ **Vous souhaitez introduire le sujet de la santé mentale :**

« Je vous propose d'explorer ensemble ce qu'est la santé mentale et pour cela nous allons choisir des images pour en discuter. »

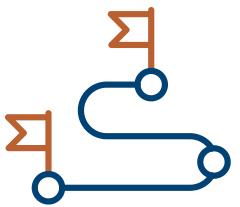
→ **Vous souhaitez confronter les points de vue sur un angle problématique de la santé mentale :**

« Je vous propose d'échanger vos points de vue et de réfléchir à l'impact de ce problème ensemble en choisissant des images qui représentent votre opinion. »

→ **Vous souhaitez synthétiser des échanges après un atelier où vous avez parlé de santé mentale :**

« Maintenant que nous avons réfléchi collectivement à ce qu'était la santé mentale, nous allons rassembler ce que nous retenons de cet atelier en choisissant des images qui représentent ce que nous gardons de ces échanges. »

Présentez l'activité en précisant que l'objectif est de réfléchir et de partager des pensées liées aux images, sans jugement. Insistez sur le fait que chaque interprétation est valable et qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.



ETAPÉ
2

ENONCER LA CONSIGNE

→ Vous pouvez inviter votre groupe à **réfléchir à plusieurs questions**.

Nous vous proposons principalement 4 consignes de réflexions qui permettent de discuter de la thématique de la santé mentale :

→ **Sous l'angle des représentations sociales et de la stigmatisation des troubles psychiques :**

- « *Choisissez 2 images qui illustrent la vision de notre société vis-à-vis des troubles psychiques.* »
- « *Illustrez en 2 images ce qu'est la folie pour vous.* »

→ **Sous l'angle de l'idée qu'on se fait de la santé mentale et de notre pouvoir d'agir dessus :**

- « *Choisissez 2 images qui représentent ce qu'est la santé mentale selon vous.* »
- « *Choisissez 2 images qui illustrent le pouvoir que vous avez l'impression, individuellement ou collectivement, de posséder pour prendre soin de la santé mentale de l'autre.* »

ETAPÉ
3

CHOISIR DES IMAGES

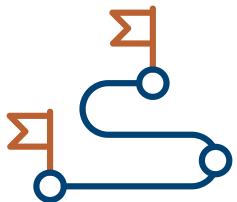
→ Demandez à chaque personne de regarder les images sans se presser et de choisir celle(s) qui l'interpelle(nt) le plus. Laissez-leur quelques minutes pour observer et réfléchir.

- **Sélectionner une image (ou deux)** : qui évoque quelque chose pour elle, que ce soit une émotion, une association d'idées, une réflexion, un souvenir ou une idée. A cette étape, les personnes n'expliquent pas encore pourquoi elles ont choisi cette image, mais elles doivent être prêtes à partager leurs impressions après, en groupe.
- **Donner du temps** : Accordez quelques minutes pour permettre aux personnes de réfléchir à ce qu'elles ressentent face à l'image (5 à 10 minutes pour choisir les photos – à ajuster en fonction du nombre de personnes, plus votre groupe est important, plus il faudra laisser du temps).

A noter :

- Le choix des images se fait en silence (réflexion introspective)
- Plusieurs personnes peuvent utiliser la même image.

EXPRIMER DES IDÉES



- ➔ **Partager son choix :** Chaque personne partage à tour de rôle pourquoi elle a choisi cette image. Elle peut évoquer ce que l'image représente pour elle, ce que cela suscite comme émotion ou idée.
- ➔ **Encourager la diversité des interprétations :** Rappelez qu'il n'y a pas de réponse correcte ou incorrecte et que chaque interprétation est légitime. C'est d'autant plus intéressant de le faire lorsque 2 personnes ont choisi la même image et n'en diront sans doute pas la même chose.

Pendant que les personnes s'expriment l'animateur·rice note des mots clés sur un tableau. Il est aussi possible que les personnes viennent elles-mêmes afficher leur(s) image(s) en y associant un mot clé.

FACILITER LA DISCUSSION (FACULTATIF)

- ➔ **Poser des questions :** Pour approfondir la discussion, vous pouvez poser des questions ouvertes comme :
 - “Comment reliez-vous cette image à notre thème de discussion ?”
 - “Avez-vous hésité avec une autre image pour illustrer votre idée ? Pourquoi ?”
- ➔ **Encourager les échanges :** Incitez les personnes à réagir aux choix et aux interprétations des autres. Cela peut enrichir la réflexion collective.
 - “Vous avez choisi la même image qu'une autre personne. Avez-vous pensé à la même chose que ce qui a été énoncé ?”
 - “Est-ce que tout le monde a compris ce qui vient de nous être partagé ?”

CONCLURE L'ACTIVITÉ

- ➔ **Résumé des points clés :** Pour clore l'activité, proposez un moment de synthèse où vous résumez les idées principales exprimées, en reprenant les mots clés qui ont été égrenés. Cela permet de souligner les points communs ou les divergences dans les interprétations.
- ➔ **Retour sur l'expérience :** Invitez le groupe à partager ce qu'il a appris ou ce qui a été ressenti pendant l'exercice. Cela aide à évaluer l'impact de l'exercice sur la réflexion et la communication au sein du groupe.

Conseils pour l'animation

Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer cet outil puisque l'enjeu n'est pas d'informer sur la question mais de faire discuter et réfléchir un groupe.

Néanmoins, pour l'animer, il est nécessaire d'exercer certaines compétences :

- **adaptabilité** : être flexible dans l'utilisation des images et des thèmes en fonction des réactions et des besoins du groupe.
- **écoute active** : être attentif aux réactions non verbales, accueillir les propos au plus près de ce qui est dit, sans interprétation de votre part.
Si vous n'êtes pas sûr·es d'avoir bien compris, n'hésitez pas à reformuler et faire valider votre reformulation par la personne qui s'est exprimée.
- **respect de la parole** : veillez à ce que chaque personne ait l'espace nécessaire pour s'exprimer sans être interrompue.

Pour vous aider à réguler ces échanges, il est conseillé de **poser un cadre en début d'animation** qui énonce des principes de régulation des échanges validé par le groupe.



Exemple de cadre :

- **Écoute** : "La personne qui présente le choix de ses images ne doit pas être interrompue."
- **Non jugement** : "Une image est par essence interprétative. L'enjeu de ces échanges n'est pas de déterminer ce qui sera une bonne ou une mauvaise interprétation des images mais bien d'écouter ce que chaque personne y voit."
- **Clarification sur les objectifs visés** avec cet exercice : "Je vous rappelle ce que nous cherchons avec cet exercice de photo expression...."

Vigilances

- **Publics avec des troubles cognitifs ou des difficultés de communication importantes** : l'outil pourrait être difficile à utiliser efficacement avec ce public. Bien que des adaptations soient possibles, il faudra souvent un accompagnement plus personnalisé, avec une sélection des images (les plus simples) et un langage facile.
- **Publics enfants/ado** : les images ont été sélectionnées dans une perspective d'animation avec un groupe d'adultes. Si la médiation par l'image est une médiation très ouverte et accessible pour un grand nombre de personnes, le choix des images doit être pensé pour que les propositions « résonnent » avec un système de références culturelles et générations compatibles. Il conviendra de s'assurer que les images sont suffisamment évocatrices pour des personnes en-dessous de 18 ans.
- **Publics ayant des besoins visuels spécifiques (comme une déficience visuelle importante)** : A moins qu'une proposition audio-descriptive ne soit apportée, l'outil n'est pas adapté à ce type de public.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- CRIPS Ile-de-France : Penser l'animation : [Choisir et utiliser un outil lors d'une animation en éducation pour la santé](#)
- Réflexion sur les usages des outils d'Education populaire : [Les outils d'animation de l'éducation populaire : les cas du débat mouvant, du groupe d'interviews mutuelles et de l'arpentage](#)
- Pour aller plus loin sur Les principes de l'éducation populaire : [L'éducation populaire : nous émanciper et transformer les rapports sociaux](#)
- PSYCOM : Brochures de la collection [Santé mentale et...](#)
- PSYCOM : [S'informer sur la santé mentale](#)
- Fédération Promotion Santé : [Outils pour agir/Santé mentale](#)
- Santé publique France : [Les compétences psychosociales](#)
- Promotion Santé Ile-de-France : [Les compétences psychosociales](#)
- Guide Minds : [Les comportements promoteurs pour une bonne santé mentale](#)

SUIVRE PSYCOM

Pour suivre notre actualité et découvrir régulièrement de nouveaux contenus sur la santé mentale, vous pouvez vous abonner

à PSYCOM.

11, rue Cabanis, 75014 Paris
www.psycom.org

contact@psycom.org



Psycom.org



[PsycomOfficiel](https://www.instagram.com/PsycomOfficiel/)



[psycom_org](https://www.instagram.com/psycom_org)



[Psycom \(Officiel\)](https://www.linkedin.com/company/psycom-officiel/)



Les clichés de la santé mentale® est une marque déposée auprès de l'INPI. Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée.

© PSYCOM – Mai 2025
Conception graphique : État d'Esprit Stratis et Psycom