

SANS FILTRE

50 questions pour se connecter





Un jeu de cartes
pas comme les
autres ...



50 questions pour se connecter et créer du lien

SANS FILTRE, sert à :

1. Entamer une discussion sincère, profonde et sans tabou
2. Apprendre des choses sur toi, tes ami•es, ta famille et les personnes qui t'entourent
3. Créer des connexions surprenantes avec les personnes avec qui tu joues





50 questions pour
se connecter

Entamer une discussion
sincère, profonde
et sans tabou

Apprendre des choses sur
toi, tes ami·es, ta famille et
les personnes qui t'entourent

Créer des connexions
surprenantes avec les
personnes avec qui tu joues



Commander le jeu
minds-ge.ch/commander



Les règles du jeu



- Seul•e, à deux ou en groupe, tire une carte et découvre la question qui t'est posée ❤️ 🙌
- Prends quelques secondes pour réfléchir et entame une discussion sans tabou 😊
- Une fois la discussion terminée, regarde le verso de la carte pour découvrir des infos utiles pour prendre soin de toi ❤️

Ce jeu est basé sur des faits scientifiques ! Tout ce qui est dit est fondé sur des preuves.



Quelques exemples de questions





Qu'aimes-tu que l'on
te dise quand tu te sens
moins bien ?



- Lorsqu'un proche va moins bien, c'est important de lui dire simplement :
« C'est totalement OK et NORMAL d'aller moins bien parfois »
- Mais parfois, il suffit juste d'écouter !





C'est quand la dernière fois que tu as eu besoin d'aide ?



3 façons de trouver de l'aide :

- Parler à des professionnel•les de la santé mentale
- Parler à ton ou ta médecin généraliste
- Discuter de tes soucis avec tes proches

Tu as besoin d'aide pour trouver un•e professionnel•le qui te convient ? Scanne le QR code.



trajectoires.ch





Qu'est-ce qui influence
ta santé mentale ?



- Contrairement à ce que tu pourrais penser, ta santé mentale dépend de plein de choses que tu ne peux pas toujours contrôler 🐱
- Tes gènes par exemple, mais aussi tes conditions de vie, ton revenu, ton travail, ta santé physique, tes relations, etc.





Qu'est-ce que tu
ressens le plus souvent
comme émotion ?



En général, les scientifiques
identifient 6 émotions de base :

- La joie 😊
- La tristesse 😞
- La peur 😨
- La colère 😡
- Le dégoût 🤢
- La surprise 😲





Est-ce que tu as déjà
culpabilisé de te sentir
mal?



- Contrairement à ce que tu pourrais penser, ta santé mentale dépend de plein de choses que tu ne peux pas toujours contrôler 🐱
- Tes gènes par exemple, mais aussi tes conditions de vie, ton revenu, ton travail, ta santé physique, tes relations, etc.



Une question et des ressources pour prendre soin de soi !

Les questions sont élaborées à partir de contenus de sensibilisation réalisés par les équipes de minds dans une démarche “**evidence-based**”.

Le verso contient des informations concrètes et pratiques et renvoie vers un **QR code** pour accéder à des informations et ressources supplémentaires.



À qui ce jeu de cartes
est-il destiné ?





À TOUT LE MONDE

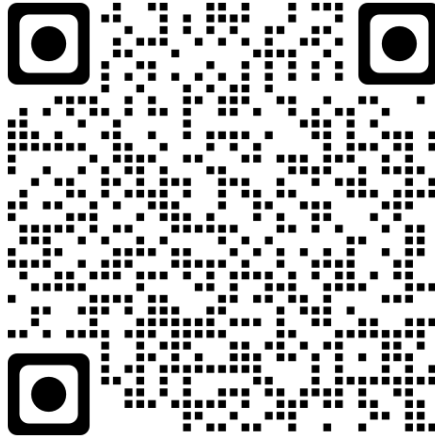
À partir de 12 ans,
tout le monde est
invité•e à jouer, à
se questionner et à
se connecter à soi
et aux autres

Quelques exemples d'utilisation du jeu:

1. Entre ami•es, famille, en couple
2. Comme brise-glace lors de formations, de séminaires, de réunions
3. A la pause café pour créer du lien entre collègues
4. Dans des ateliers éducatifs, des groupes de paroles
5. Pour l'animation de stands etc...



Pour commander le jeu
minds-ge.ch/commander



Quelles sont les
autres activités de
minds ?



La mission de **minds** s'articule autour de 3 axes stratégiques



Informier,
sensibiliser, déstigmatiser
(campagnes de sensibilisation,
ressources éducatives)



Partager des
savoirs
(événements, réseaux,
partenariats)



Renforcer
le pouvoir d'agir
(formations, terrain,
mindsUP)





Les **dossiers de minds** luttent contre la stigmatisation et informent sur les moyens d'agir pour sa santé mentale.

Qu'est-ce qui l'influence ?
Comment en prendre soin ?
Comment trouver de l'aide ?

Minds répond à ces questions avec des informations accessibles, visuelles et fondées scientifiquement.



Les **Talks**
apéro-débats gratuits et
ouverts à tout le monde pour
ouvrir le débat sur la santé
mentale, parler de sujets encore
trop souvent tabous et aller à la
rencontre de personnes
passionnantes.

échOs

CERCLES D'ÉCOUTE



Les **cercles d'écoute** sont une expérience intime et puissante. Ce sont des **espaces libres** d'accès et confidentiels où chacun•e peut être écouté•e de manière non-jugeante et inconditionnelle.



Les **Workshops** réunissent des professionnel·les de tout bord autour de la santé mentale pour **réfléchir ensemble** aux actions de promotion de la santé mentale.



Minds renforce le pouvoir d'agir afin d'améliorer
la capacité des personnes à **prendre soin** de leur
santé mentale.





Minds propose plusieurs **formules de sensibilisation** : présentations, interventions et formations en milieu scolaire, organisations et entreprises.



L'impact de **minds** pour *l'empowerment* – mindsUP

Une **application éducative 100% gratuite** pour renforcer la littératie en santé mentale et créer un changement comportemental.

- Mobiliser les **sciences comportementales**
- Transférer les connaissances en **pratiques**
- Faciliter l'**accès aux ressources locales** en lien avec les déterminants de la santé mentale
- Focus sur les **populations vulnérables**
- Mesurer l'**impact réel** sur la santé mentale

Agir pour la santé mentale de
tout le monde, c'est se battre
pour une société juste et
non-stigmatisante

