



Balise Psy vous invite à une expérience immersive

« Vis ma vie » avec un trouble psychique

Comprenez l'invisible, ressentez le quotidien...

Balise Psy propose une activité immersive sous forme de **jeux de rôle**. Mettez-vous dans la peau d'une personne vivant avec un trouble psychique et découvrez, à travers de multiples situations, les défis et les réalités auxquels elle fait face.

Pourquoi participer ?



- **Vivre une expérience immersive** : Bien plus qu'une simple information, une immersion dans des domaines au cœur du quotidien (travail, ami.e, famille, social, ...).
- **Développer votre compréhension et votre empathie** :
Brisez les préjugés et les stéréotypes.
- **Contribuer à une société plus inclusive** :
Agissez concrètement pour une meilleure acceptation.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant élargir sa perspective et mieux comprendre les troubles psychiques.

Balise Psy : Promouvoir l'inclusion des personnes concernées par un trouble psychique et la santé mentale pour tous.



Jeux de rôle :

Principe, scénarios, recommandations

Dans le but de permettre aux participants (et le public éventuel) de mieux comprendre les **manifestations des troubles psychiques** (ou troubles du neurodéveloppement) et les **réactions possibles de l'entourage**, il est proposé plusieurs scénarios faisant intervenir **le rôle d'une personne concernée par un trouble psychique**, et **une autre personne non concernée de son entourage** (travail, ami.e, famille, social).

Chaque scénario comprend :

1. **Un contexte commun** : La situation de base pour les participants (jusqu'à 4 participants).
2. **Un Rôle A (Personne concernée par un trouble psychique)** : Un texte décrivant le profil et les symptômes à incarner.
3. **Deux Rôle B (Personnes "sans trouble psychique")** : Un texte décrivant le rôle et l'attitude à adopter par un participant « **bienveillant** » (B1) ; Un texte décrivant le rôle et l'attitude à adopter par un participant « **jugeant** » (B2).
4. **Un Rôle C potentiel** (Rôle de figurant passif ou « neutre », sans instruction définie)

Recommandations aux participants :

- Imprégnez-vous de votre rôle et de votre profil **sans vivre les émotions que vous jouez**.
- **Évitez la caricature ou la parodie** à tout prix. Privilégiez un jeu **nuancé, sobre et crédible**.
- Approchez le rôle avec **bienveillance et sans jugement**.
- Ce n'est **pas la performance d'acteur** qui est recherchée.
- Les personnes qui prennent **le rôle A ne doivent pas être concernées par un trouble psychique**

Préparation/Jeu :

- **5 minutes** de préparation (lecture du scénario, profil et instructions)
- **7 à 10 minutes de jeu** par scénario
- A la demande d'un participant ou de l'animateur, **le jeu de rôle peut s'interrompre ou s'arrêter à tout moment**

Le débriefing :

À la fin de chaque jeu de rôle, un débriefing est essentiel pour permettre de **se défaire de son rôle, discuter de l'expérience, des défis rencontrés et des leçons apprises**.