

ESCAPE GAME Jeunes

MISSION EQUILIBRE DANS LE LABYRINTHE DE L'ESPRIT

Un escape game dédié aux jeunes pour sensibiliser à la santé mentale et aux troubles psychiques, identifier les signaux précurseurs d'un trouble psychique et ses conséquences, s'approprier les facteurs-clés permettant de retrouver, consolider ou maintenir sa santé mentale, et développer sa résilience pour mieux faire face aux difficultés courantes de la vie quotidienne et au monde professionnel.



PUBLIC

9 à 20 participants, de 12 à 25 ans
3 à 4 équipes de 3 à 5 participants



EXPERIENCE

Immersion & Débriefing
1 h 30 de jeu + 30 mn de débriefing



ANIMATION - LOGISTIQUE

Animé par des personnes concernées
4 à 5 espaces dédiés (ou grande salle)



Synopsis

Parmi de nombreux candidats, vous avez été sélectionnés pour entrer dans le labyrinthe de l'esprit et vous mettre à la place de jeunes confrontés aux galères du quotidien, aux ruptures de parcours et à des blessures trop lourdes à porter en solo. Vous voilà plongés dans le chaos de l'esprit et de l'âme : un dédale où les pensées s'embrouillent, où la tristesse ou la colère submergent tout, et où la souffrance intérieure devient étouffante.

Dans ce réseau de pensées envahissantes, intenses et inextricables, c'est l'esprit tout entier qui menace de s'effondrer : le cerveau en chantier est en surchauffe et la menace d'une rupture totale ou d'une hospitalisation plane. Piégés dans ce dédale, vous disposez de 1h30 pour déverrouiller les 6 zones critiques du parcours.

Votre mission :

Décoder le fonctionnement du mental, repérer les signaux d'alerte et activer les clés de la résilience pour sortir du fénoir, briser les tabous et reprendre les commandes de votre santé mentale.

« Un parcours initiatique et coopératif pour déjouer les pièges des troubles psychiques, briser les tabous et reprendre le contrôle de sa trajectoire de vie et d'insertion »



Objectifs Pédagogiques

Derrière l'immersion ludique, des objectifs opérationnels concrets :

- 1 Santé mentale, tous concernés :** Déconstruire les stéréotypes, comprendre le concept de santé mentale, intégrer sa fluctuation et sa vulnérabilité.
- 2 Repérer les cofacteurs de risque de fragiliser sa santé mentale et les répercussions sur le parcours professionnel et la vie personnelle.**
- 3 Identifier les facteurs, dans la vie quotidienne, qui permettent de consolider ou maintenir sa santé mentale.**
- 4 Discerner les leviers de développement des compétences psychosociales permettant l'exploitation de ses ressources et de favoriser son inclusion sociale et professionnelle.**
- 5 Repérer les signaux d'alerte qui permettent de s'autoévaluer ou s'inquiéter pour un proche ou un.e camarade, et la conduite à tenir en cas de changement important de comportement.**
- 6 Connaître les acteurs et dispositifs locaux permettant de trouver une écoute et/ou une aide.**



Objectif du jeu

Résoudre collectivement les énigmes pour décoder les mécanismes de la santé mentale, s'approprier les ressources de soutien, retrouver, consolider ou maintenir le pouvoir d'agir sur sa trajectoire de vie.

Au bout de l'épreuve : Sortir du labyrinthe de l'esprit, balayer le poids des étiquettes et renouer avec la confiance pour relancer ou amplifier son parcours.



Inclus dans le programme

- **Impact global :** Répercussions sur la vie personnelle et professionnelle des jeunes.
- **Immersion :** Découverte des fragilités en santé mentale « de l'intérieur ».
- **Maintien/Rétablissement :** Aide au cheminement vers l'accès aux ressources et au développement des compétences psychosociales.

