

# Café Psycho

## Exprimer Ecouter Echanger Comprendre

### Un jeu coopératif axé sur l'entraide par les pairs en santé mentale

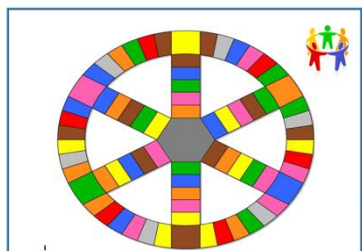
Un jeu créé par Marc Cantineau, Jeremy Buntinx et Damien Wagemans avec le soutien de Laurence Botta, psychologue au centre de revalidation psychosociale l'Ancre – 2019



Le jeu « Café Psycho » s'inscrit dans le cadre de la pratique de la pair-aidance. Le pair-aidant possède un savoir expérientiel autour de la maladie, de la souffrance psychique, de la stigmatisation, de l'exclusion et du rétablissement. Il est capable de générer un sentiment de rapprochement créé par un vécu commun. Cette interaction suscite de l'espoir..., l'espoir d'un rétablissement.

Le partage de vécu représente donc une stratégie efficace à la compréhension de la maladie, la lutte contre la stigmatisation et l'exclusion. Le soutien par les pairs favorise également l'autonomisation et le développement de l'empathie.

L'utilisation du jeu « café psycho » s'inscrit dans le cadre de la pratique de la pair-aidance. Il suscite de manière ludique l'échange et le partage d'expériences. Le jeu s'articule sous la forme d'un plateau rappelant le Trivial Pursuit. Il s'agit d'un jeu coopératif axé sur l'entraide des pairs en santé mentale.



Les questions sont posées selon la couleur de la case sur laquelle se trouve le pion unique du jeu. Chaque couleur renvoie à un thème. Les thèmes abordés sont :

Bleu : rétablissement

Jaune : maladie

Rose : traitement

Orange : croyances et philosophie

Vert : environnement

Brun : confiance en soi

#### Voici un exemple de questions :

- Pensez-vous que se mettre en action peut mener vers le rétablissement ?
- Selon vous, est-ce que rétablissement = guérison ?
- Que signifie « l'espoir » pour vous ?
- Avez-vous confiance en votre médecin ?
- Vous sentez-vous écouté et compris par votre médecin ?
- Accordez-vous une signification à vos rêves ?
- Quelle est votre philosophie de vie ?
- Quel dicton vous correspond ?
- Peut-on se sentir impuissant face à la maladie ?
- Pensez-vous que la schizophrénie est une maladie chronique ?
- Comment votre famille a-t-elle réagi à l'annonce de votre maladie ?
- Avez-vous facile de vous distraire ?
- Est-il important d'être fier de soi ?
- Connaissez-vous vos propres limites ?

Le CRP l'Ancre soutient depuis 2019 le projet de Marc, Damien, Jeremy en termes de développement et de valorisation de la pratique de la pair-aidance. Nous nous sommes tous ensemble investis dans ce projet aussi bien individuellement que collectivement. La création du jeu « café psycho » est le symbole et l'aboutissement de cette collaboration.

Café psycho – Centre de revalidation psychosociale de l'Ancre

☎ Rue du roi Albert, 235 – 4680 Oupeye ☎ 04/264 57 46 ✉ [l.botta@aigs.be](mailto:l.botta@aigs.be) – [s.nuttens@aigs.be](mailto:s.nuttens@aigs.be)

© Laurence BOTTA - psychologue & Stéphanie NUTTENS - logopède