



# Silence radio

Escape game  
sur la santé mentale des jeunes

# Un projet engagé porté par la Mutualité Française

Afin de répondre à un besoin de plus en plus prégnant et avant tout pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale, la Mutualité Française Bretagne et la Mutualité Française Normandie se sont associées pour concevoir un outil pédagogique innovant : un escape game, transportable dans un sac-à-dos, destiné aux jeunes de 15 à 25 ans. Cet outil vise à promouvoir et déstigmatiser la santé mentale, aider à mieux identifier les signaux d'alerte et mieux connaître les ressources existantes tout en favorisant l'expression et la libération de la parole des jeunes.

## Un escape game pédagogique et innovant pour sensibiliser autrement

**« Camille, votre camarade de classe et amie de toujours, a soudainement disparu. Plus aucun message, plus aucune activité en ligne... Depuis plusieurs jours, silence total. »**



Les participants incarnent les amis de Camille. Tout au long du jeu, ils sont invités à rechercher les indices dans le sac à dos de Camille qui expliqueraient sa disparition. Afin de comprendre ce qui a pu arriver à leur amie, les joueurs et joueuses sont invités à coopérer en un temps défini.

L'outil aborde notamment les facteurs de risques, les signaux d'alerte rencontrés par les jeunes tout en proposant des ressources, internes et externes, qui favorisent l'acquisition de comportements bénéfiques pour leur santé mentale.



## Le fonctionnement de l'atelier

- Entre 8 et 20 jeunes, âgés de 15 à 25 ans, accueillis par session (3 à 4 jeunes réunis autour d'un sac à dos)
- L'escape Game « *Silence Radio !* » se déroule sous la forme d'une séance qui dure une heure, avec un temps de briefing, l'animation de l'atelier et un temps de debriefing.



La séance est encadrée par une responsable d'activité prévention et promotion de la santé (RAPS) de la Mutualité Française Normandie. L'animatrice propose également un débriefing à la fin de l'atelier pour favoriser l'échange avec les jeunes et revenir sur les messages clés à retenir.

L'outil a été pensé selon la méthode FALC (*facile à lire et à comprendre*).

## Les conditions techniques d'accueil

### Espace nécessaire :

- Une salle pouvant accueillir 20 à 25 personnes (*type salle de classe*)
- Il est possible d'animer un atelier en extérieur si les conditions (*météo, espace, accessibilité*) le permettent

### Logistique :

- 2 tables, à disposer au centre de la pièce
- 1 à 5 tables, réparties en îlot pour les différents groupes
- Des chaises pour les participants
- 1 vidéo-projecteur, avec câble USB-C



# Les modalités d'intervention

Chaque atelier de « *Silence radio !* » est animé par une responsable d'activité prévention et promotion de la santé (RAPS) de la Mutualité Française Normandie. Destiné aux jeunes âgés de 15 à 25 ans, l'atelier se déroule en groupes de 8 à 20 participants, à raison d'une séance d'une heure par groupe.

L'organisation peut s'adapter selon vos besoins, avec 2 séances sur une demi-journée ou 4 séances sur une journée complète. Chaque séance se clôt par un temps de débriefing autour de la santé mentale des jeunes, afin d'informer, sensibiliser, encourager l'adoption de comportements favorables, prévenir la souffrance psychique, l'anxiété, la dépression et orienter vers des contacts utiles.

- Il est nécessaire de prévoir 15 minutes de battement entre chaque session afin de pouvoir réinitialiser l'ensemble des sacs

## Vous souhaitez accueillir un atelier ? Contactez-nous

Pour toute demande d'information, de disponibilité ou de devis, contactez le service Prévention de la Mutualité Française Normandie. Nous étudierons ensemble les modalités les plus adaptées à votre structure, vos publics et vos objectifs.



**Mutualité Française Normandie**  
*Service Prévention  
et Promotion de la Santé*

✉ [prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)

☎ 02.31.94.96.96