

Livret pédagogique

.2.

L'ANIMATION PAS À PAS



Parler de santé mentale avec les enfants

Couverture



RÉCIT

« Aujourd’hui, je vais vous raconter une histoire qui parle de santé mentale.

La santé mentale c’est le fait de ressentir des **sensations**, des émotions qui peuvent être **agréables** (joie, plaisir...) ou parfois **désagréables**, quand elles prennent trop de place (colère, peur, inquiétude...).

Nous essayons, toutes et tous, de nous sentir le mieux possible dans notre tête. Pour cela, on va s’appuyer sur des forces que l’on a en nous, ou faire appel à des personnes qui prennent soin de nous et qui peuvent nous aider. Il y a aussi des choses qui peuvent nous arriver et qui vont nous rendre moins bien. **Notre santé mentale bouge tout le temps !**

Pour en parler, je vais vous lire une histoire intitulée **le Jardin du Dedans**[®].

Dans cette histoire, **le Jardin du Dedans**[®] représente la **santé mentale**.

Je vais vous lire l’histoire en entier, puis nous reviendrons sur les planches que nous discuterons aujourd’hui. »¹

¹ Le cadre de l’intervention peut être rappelé si nécessaire avant de lire l’histoire (cf. Livret pédagogique 1) :

- il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises questions ;
- attendre son tour pour partager son idée, etc.

Planche 1



RÉCIT

À l'intérieur de chaque personne se trouve, bien caché, un fantastique jardin. Cet endroit – qui constitue la santé mentale – est un véritable lieu à soi, où l'on apprend à cultiver son équilibre.

On l'appelle : **le Jardin du Dedans®**.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Cette première planche introduit la santé mentale en utilisant une métaphore, celle du jardin intérieur : le Jardin du Dedans®. **La santé mentale est comme un jardin** que nous avons en nous, que nous pouvons observer et dont nous pouvons prendre soin.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

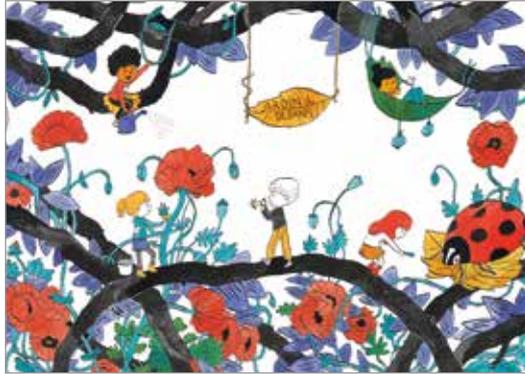
Qu'est-ce qu'une métaphore ? C'est quoi la santé mentale pour vous ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Nous avons toutes et tous une santé mentale. Elle varie pour chaque personne, chaque enfant, en fonction de son environnement, de ses forces, de ses ressources et des difficultés que l'on traverse.

Dans cette histoire, le Jardin du Dedans® est une métaphore. Une métaphore c'est une façon d'expliquer quelque chose en utilisant une comparaison, pour aider à mieux comprendre. Souvent, on compare ce que l'on veut expliquer avec un objet ou un lieu que tout le monde connaît. Par exemple, pour expliquer la colère on va la comparer à un monstre à apprivoiser. Dans cette histoire, le Jardin du Dedans® est une métaphore de la santé mentale.

Planche 2



RÉCIT

Chaque Jardin du Dedans® possède sa particularité, qui lui donne **son identité** et le rend **unique** : un arbre exceptionnel, un joli coin d'ombre ou encore une plante exotique venue de loin.

Cependant, certaines fleurs comme **la Sécurité** ou **l'Amour** grandissent dans tous les jardins et nécessitent une attention toute particulière.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, on voit que chaque Jardin du Dedans® est unique. **Chacun évolue à son rythme et de différente façon.** C'est pareil pour la santé mentale. Tout le monde en a une qui évolue ou s'exprime différemment. **Comme pour le jardin, la santé mentale repose sur un équilibre.**

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

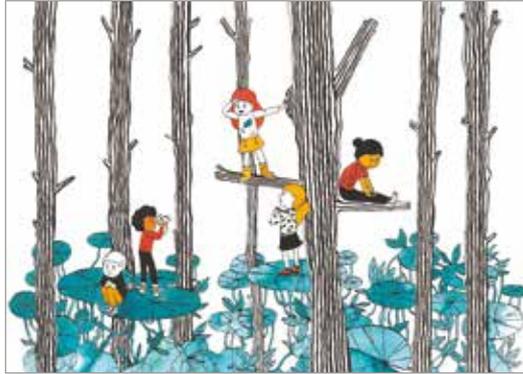
De quoi peut-on avoir besoin pour se sentir bien ? Est-ce qu'on a toutes et tous les mêmes besoins ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Pour trouver un équilibre, se sentir bien, nous avons des **besoins à satisfaire.** Il s'agit par exemple du besoin d'appartenir à un groupe, le besoin d'être apprécié-e, de se sentir en confiance, ou comme décrits dans le récit : « l'Amour, la Sécurité »...

Il ne s'agit pas de les satisfaire tous, mais de se dire que si on ne va pas bien, c'est peut-être qu'un de ces besoins doit être comblé. Enfin, **ces besoins varient en fonction des moments et des personnes.** Par exemple, dans un même groupe d'amis, Paul n'aura pas le même besoin de reconnaissance que Morjane.

Planche 3



RÉCIT

Il n'est pas facile de garder le Jardin du Dedans® en bonne santé toute l'année. Celui-ci peut se révéler **changeant**, parfois même, **imprévisible**.

C'est que, toute l'année, le Jardin du Dedans® est soumis au **cycle des Saisons Intérieures**, auxquelles il apprend, jour après jour, à s'adapter.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, on voit que les enfants observent le jardin. Ils sont attentifs à ce qui s'y passe, à l'état des fleurs qui y poussent, des insectes qui y vivent. Comme pour le Jardin du Dedans®, **on peut être attentifs à notre santé mentale**, aux éléments qui la font s'épanouir ou à ceux qui la fragilisent.

On passe par différentes émotions ou sensations, parfois dans une même journée.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Quelles sont les émotions que l'on peut ressentir ? Pouvez-vous les nommer ? Est-ce facile de changer d'émotions, de passer de la peur au calme ou de la tristesse à la joie ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Connaître et identifier les émotions que l'on ressent peut aider à comprendre ce qu'il se passe, que ce soit agréable ou désagréable. Décrypter ses émotions, c'est une façon d'apprendre à se comprendre, à identifier ce qui peut nous manquer, **les besoins qui sont à combler**. C'est aussi découvrir ce qui nous fait du bien ou du mal. Par exemple, quand quelqu'un nous manque de respect, nos émotions vont nous le signaler (on va se sentir un peu triste, ou honteuse ou contrarié).

Planche 4



RÉCIT

Ainsi, pendant l'**Automne de la Transformation**, la **tristesse** et la **mélancolie** habitent souvent le Jardin du Dedans®. Celui-ci doit alors faire face aux **bourrasques de vent** et aux **averses** qui le malmènent. Pourtant l'Automne est aussi une saison de **grand changement** : le jardin se prépare à affronter l'hiver en faisant des réserves.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Selon vous, quelles sont les émotions qui seraient désagréables ? Pourquoi a-t-on besoin de se préparer à vivre ces émotions ? Qu'est-ce que cela peut faire comme sensation physique quand on est triste, en colère ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

La santé mentale est bousculée par des éléments extérieurs, des événements de vie, des périodes d'inquiétude ou de peur, des environnements, qui vont provoquer des **émotions parfois désagréables**. Nous sommes toutes et tous traversés par ces émotions. Elles nous aident par exemple à nous adapter à des situations stressantes. **Anticiper** ces situations est une façon de se préparer à les affronter. En particulier quand on ne peut pas les éviter comme par exemple, aller à la piscine toutes les semaines avec l'école alors que l'on a peur de l'eau.

Une stratégie pour anticiper cette inquiétude pourrait être d'en parler à un ou une adulte qui nous aiderait à apprivoiser cette peur et y aller petit à petit.

Planche 5



RÉCIT

Pendant l'**Hiver Intime**, aucune fleur du jardin ne résiste ni au gel ni au froid. Le Jardin du Dedans® peut alors avoir besoin de **se reposer** sous la glace, afin de **mieux rassembler ses forces**. C'est une saison parfois difficile, mais qui permet de retrouver toute sa **vitalité** à la saison suivante.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Est-ce que vous connaissez le mot « se ressourcer » ? Qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? Quand ça ne va pas, qu'est-ce qui peut nous aider à nous ressourcer ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Les émotions, mêmes désagréables, ne sont pas forcément le signe que nous allons mal : les ressentir est un signal pour chercher des espaces pour nous ressourcer.

Il est important d'**identifier les endroits ou les actions qui permettent de reprendre des forces**. Tout le monde a ses techniques et ses stratégies pour se ressourcer. Par exemple, certaines personnes vont avoir besoin de voir du monde, d'autres préféreront rester seules.

Planche 6



RÉCIT

Le **Printemps du Bien-Être** voit le jardin reflleurir à nouveau : c'est une saison très agréable où l'on se sent bien.

D'ailleurs, certains jardins bourgeonneront très vite, impatients de découvrir leurs nouvelles pousses, tandis que d'autres mettront plus de temps pour **sortir de leur cocon et profiter des beaux jours**.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Qu'est-ce qui peut nous faire nous sentir heureux, légères, sereins ? D'ailleurs, c'est quoi la différence entre ces émotions ? Est-ce que tout le monde les exprime de la même manière ? Pouvez-vous donner des exemples de la façon dont on peut exprimer la joie ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Parfois on ne comprend pas pourquoi une personne ne réagit pas « comme nous l'aurions fait ».

Il se peut alors qu'on s'en écarte ou qu'on la juge, alors que finalement, **la façon d'exprimer ses émotions n'est pas la même pour tout le monde**. Nos capacités et nos compétences pour nous adapter dépendent aussi de nos personnalités et de l'environnement dans lequel on évolue. Même si nous avons les mêmes besoins d'équilibre, la façon d'y parvenir dépend de chaque enfant. Il n'y a pas une « bonne » façon de vivre ou d'exprimer ses émotions. Par exemple, lors d'un goûter d'anniversaire, certains enfants vont tout de suite s'amuser, se sentir bien alors que d'autres auront besoin d'observer ce qui se passe avant de jouer.

Planche 7



RÉCIT

Pendant l'**Été Radieux**, le Jardin du Dedans® est le plus souvent **très ensoleillé** et **complètement épanoui**. Cependant, il faut penser à un **arrosage régulier** pour éloigner la sécheresse et les incendies qui peuvent toujours se déclarer pendant cette saison.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

C'est quoi une « bonne » santé mentale ? Comment sait-on si on est en bonne santé mentale ? Peut-on éviter les choses qui fragiliseraient notre santé mentale ? Si oui, comment ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Il est possible de ressentir un état de bien-être psychique et de maintenir un **équilibre** qui nous convient.

Pour nous aider à garder cet équilibre et à l'entretenir, certaines **compétences** (comme comprendre ses émotions, savoir être en lien avec les autres, pouvoir communiquer sur ce que l'on ressent...) peuvent nous aider à **faire face aux événements de la vie qui nous bousculent**. Par exemple : déménager, tomber amoureux ou amoureuse...

Quand tout va bien, il est aussi intéressant de rester à l'écoute et de prendre soin de sa santé mentale, comme le jardinier qui surveille son jardin lors des fortes chaleurs de l'été. Savoir **anticiper**, prévenir les peines ou les rechutes permet de parer aux difficultés.

Planche 8



RÉCIT

Quelquefois, une **Plante Inconnue** pousse au Jardin du Dedans®.

Même si elle paraît **discrète** et **inoffensive** au début, elle peut se révéler bientôt **très envahissante**. Si personne n'apprend à **s'occuper d'elle** et à la **contrôler**, cette petite plante risque de rapidement prendre toute la place et d'étouffer les autres pousses du jardin.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, on voit que, malgré l'attention portée par les enfants au Jardin du Dedans®, il arrive qu'une **plante inconnue se développe**.

Cette plante représente la souffrance psychique qui peut apparaître malgré toute l'attention portée à sa santé mentale.

Parfois, sans trop savoir pourquoi, on peut se sentir plus mal que d'habitude.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Se sentir très mal qu'est-ce que cela veut dire ? Est-ce que ça peut arriver aux enfants ?
Quels sont les signes qui peuvent nous dire que l'on ne va pas très bien ? Faut-il en parler ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Quand ça ne va pas, il y a **des signes** qui indiquent que quelque chose n'est pas comme d'habitude : *on peut avoir du mal à s'endormir ou se réveiller la nuit, faire des cauchemars, parfois on peut faire pipi au lit, avoir du mal à manger, à parler, ne plus sourire ou se sentir comme un volcan prêt à exploser...*

Ces signes (et d'autres), **s'ils durent ou deviennent plus forts**, peuvent être pris comme un signal indiquant qu'il faut faire attention à ces sensations et ne pas les garder pour soi.

Mais, il peut arriver que l'on n'ose pas parler, parce qu'on a honte ou peur de ce que l'on ressent. On peut aussi avoir du mal à savoir à qui parler et craindre de déranger les adultes avec nos soucis.

Mais **en parler à quelqu'un en qui on a confiance peut suffire à diminuer ou faire disparaître cette sensation de mal-être.**

Planche 9



RÉCIT

Malgré toute la **bonne volonté** du jardinier, il arrive que certains troubles surgissent et viennent endommager le Jardin du Dedans®. Un lapin trop gourmand, une invasion de sauterelles ou même une tempête de grêle peuvent soudain détruire l'**équilibre** qui régnait au jardin.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, l'invasion d'insectes, la tempête évoquent la **survenue d'un trouble psychique** qui vient bouleverser sa santé mentale, comme l'invasion d'insectes peut dévaster un jardin.

Il peut arriver que nos **sensations soient si étranges que l'on n'arrive plus à faire face** à ce qui nous arrive. Ces sensations ne sont pas toujours faciles à comprendre et à expliquer. Cela peut être une grande tristesse qui dure, une peur permanente ou l'impression d'entendre des sons ou des voix que les autres n'entendent pas...

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Est-ce que la tristesse peut être si grande ou si forte qu'elle peut empêcher de vivre normalement ? Qu'est-ce que cela pourrait empêcher de faire ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Ces sensations peuvent nous gêner ou nous inquiéter à tel point que l'on peut en arriver à **changer nos habitudes, nos comportements ou notre façon de voir le monde.**

Par exemple, en arrêtant de jouer avec ses camarades, en refusant de sortir de sa chambre ou d'aller à l'école, en étant de plus en plus souvent en colère ou en ayant des attitudes agressives avec les gens que l'on aime, ou en répétant encore et encore des gestes qui nous rassurent...

Ces sensations sont surprenantes ou parfois inquiétantes, mais ce qui peut faire le plus de mal, c'est de garder ça pour soi. Dans ce cas, **se faire aider** par un adulte, un professionnel peut-être nécessaire.

Planche 10



RÉCIT

Heureusement, **avec un peu d'aide**, le Jardin du Dedans® peut tout à fait **se rétablir et continuer d'évoluer**. Replanter de nouvelles graines, rempoter une plante ou ajouter un **tuteur** à un arbuste fragile permet ainsi de **consolider** ce qui a été abîmé.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, on voit les enfants soigner le jardin comme il est possible de soigner sa santé mentale quand elle a été abîmée.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Quand ça ne va vraiment pas, est-ce que c'est pour la vie ? Est-ce qu'on peut à nouveau être joyeuse ou se sentir léger ? Qu'est-ce qui peut aider à aller mieux ? À quoi ça sert d'en parler ? Comment expliquer aux autres ce que l'on ressent à l'intérieur de soi ? À quelles personnes peut-on parler dans ces moments ? L'infirmière, le médecin, la psychologue, quelqu'un d'autre ? À votre avis, comment peuvent-ils nous aider ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Quand ça ne va pas, il faut garder à l'esprit que **cette période peut s'apaiser ou disparaître**. Rien n'est figé. Avec un peu d'aide, on peut apprendre à décrypter et comprendre ce qu'il se passe et s'appuyer sur tout ce qui nous aide à nous sentir mieux.

Chaque personne a des forces en elle pour retrouver son calme quand ça ne va pas. Les amis, la famille, l'école, les activités que l'on aime peuvent aussi nous aider à traverser ces moments.

Parfois, cela ne suffit pas, et cela peut être nécessaire de **parler à un médecin, un infirmier, un psychiatre ou un psychologue**, de ce que l'on ressent ou de ce que l'on vit, même s'il n'est pas toujours facile de savoir quoi dire ou comment le dire.

Ces spécialistes **peuvent nous aider à aller mieux, en comprenant** ce qui nous arrive pour ne pas nous laisser envahir par ces drôles de sensations ou ces moments difficiles.

Planche 11



RÉCIT

Tous les Jardins du Dedans® peuvent **communiquer entre eux** : ainsi les arbres envoient leurs graines tout autour d'eux et les insectes pollinisent les fleurs d'un jardin à l'autre.

Le **partage** est un excellent moyen pour **entretenir le Jardin du Dedans®** et le **garder en bonne santé**, le plus longtemps possible.

AVANT DE POSER LES QUESTIONS

Sur cette planche, chaque enfant cultive son jardin tout en observant les jardins des autres. C'est la même chose pour sa santé mentale. Il est possible d'échanger et de partager avec d'autres ce que l'on ressent.

LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Comment peut-on aider quelqu'un qui ne va pas bien ? Ce qui est bon pour moi l'est-il aussi pour l'autre ? Comment définissez-vous la solidarité ? Que reprenez-vous de cette histoire ?

LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

Nous avons tous et toutes une santé mentale.

Elle varie pour chaque personne, chaque enfant, en fonction de son environnement, de ses **forces**, de ses **ressources** et des difficultés traversées.

Chaque personne exprime son bien-être ou son mal-être à sa façon et y fait face à sa façon. Ce qui compte c'est de pouvoir partager ses expériences pour ne pas rester seul avec ce que l'on ressent.

En parler avec ses copains ou ses copines peut aider à :

- se rendre compte qu'on n'est pas seul-e à ressentir parfois des sensations étranges, désagréables ;
- identifier des techniques et/ou stratégies pour garder un équilibre.

Rappelons-nous que la santé mentale est une question d'équilibre entre des moments où on se sent bien et d'autres moments qui peuvent nous faire vaciller, parfois un peu, parfois beaucoup. Cultiver son Jardin du Dedans®, c'est prendre soin de sa santé mentale et trouver l'équilibre qui nous convient.



PSYCOM
11, rue Cabanis
75674 Paris CEDEX 14
contact@psycom.org
www.psycom.org

Avec le soutien de : UNICEF France



Avec le soutien financier de : l'Agence régionale de Santé Ile-de-France

PSYCOM

