

# LE JARDIN DU DEDANS



Une histoire pour parler de santé mentale  
avec les enfants

## Nous avons toutes et tous une santé mentale !

Pour en parler, PSYCOM, organisme public d'information sur la santé mentale s'est associé à l'illustratrice jeunesse Sandrine Bonini pour créer Le Jardin du Dedans®.

Pour en savoir plus - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

PSYCOM est un organisme public national d'information sur la santé mentale qui propose :

- Une information fiable, accessible et indépendante.
- Une boîte à outils pour parler de santé mentale sans tabou.

PSYCOM est financé par le ministère de la Santé et de la Prévention, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

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®**.





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.

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

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.





Ainsi, pendant l'**Automne de la Transformation**, la **tristesse** et la **mélancolie** habitent souvent le Jardin du Dedans<sup>®</sup>. 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.

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.





Le Printemps du Bien-être voit le jardin  
refleurir 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**.



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.





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.

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



Heureusement, avec un peu d'aide,  
le Jardin du Dedans® peut tout à fait  
se rétablir et continuer d'évoluer.

Replanter de nouvelles graines, repoter  
une plante ou ajouter un tuteur à un arbuste  
fragile permettent ainsi de consolider  
ce qui a été abîmé.





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.



# À toi

de décrire ou dessiner  
ton Jardin du Dedans<sup>®</sup>





Texte de l'histoire le Jardin du Dedans® :  
Sandrine Bonini & Psycom  
Illustrations : Sandrine Bonini  
Conception graphique : Etat d'Esprit-Stratis  
Juin 2024

**PSYCOM**

Avec le soutien de : UNICEF France



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



Tous droits réservés. Aucune modification  
de contenu ou de forme ne peut être apportée.

