LE JARDIN DU DEDANS



Une histoire pour parler de santé mentale avec les enfants

PSYCOM

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

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.

Cependant, 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®. 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®.
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, rempoter
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 l**e garder en bonne santé**, le plus longtemps possible.

À toi

de décrire ou dessiner ton Jardin du Dedans®

Ce livret a été distribué à votre enfant dans le cadre d'un atelier pédagogique pour parler de santé mentale.

Si vous souhaitez **poursuivre cette exploration en famille, notre Podcast "Le Jardin du Dedans"** est disponible en libre écoute sur notre site internet et les plateformes de streaming de musique :





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

unicef
pour chaque enfant

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

ars
Agence Régionale de Santé
Ile-de-France

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