



LE JARDIN
DU DEBANS

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.



PSYCOM

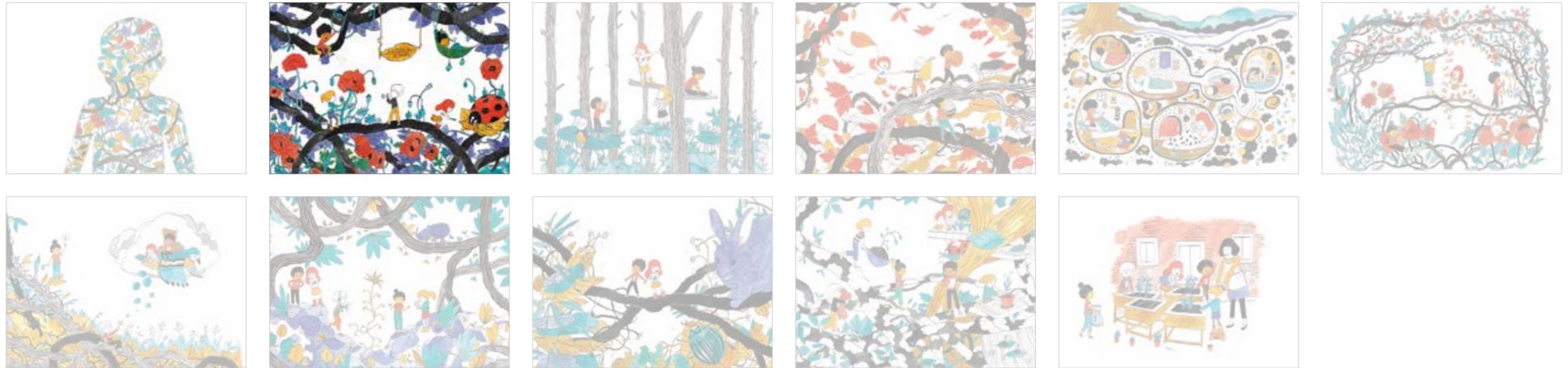


À l'intérieur de chaque personne se trouve, bien caché, un fantastique jardin. Cet endroit – qui constitue la santé mentale – est un véritable lieu à soi où l'on apprend à cultiver son équilibre.

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



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.

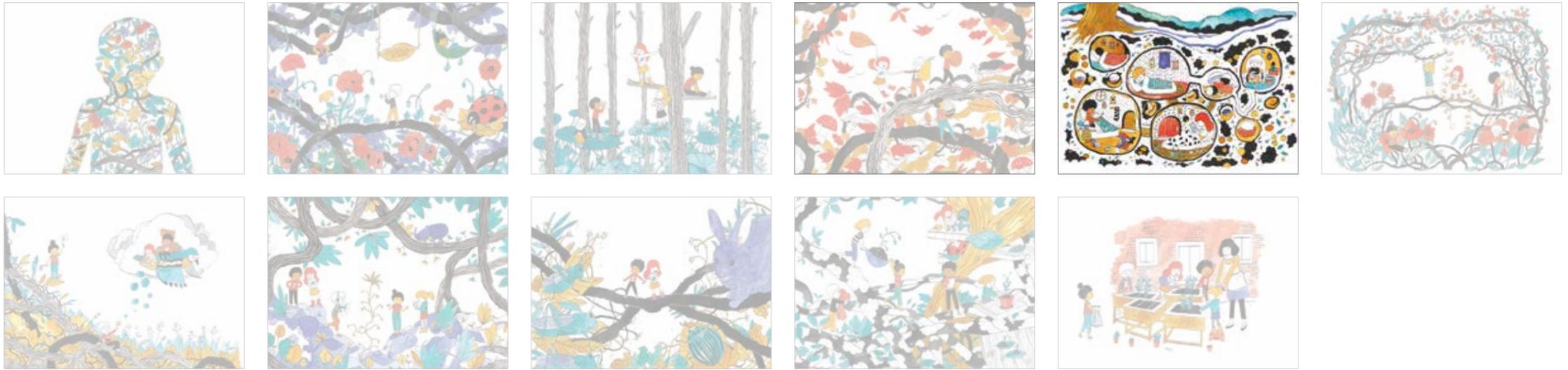




Ainsi, pendant l'**Automne de la Transformation**, la **tristesse** et la **mélancolie** habitent souvent le Jardin du Dedans[®]. Celui-ci doit alors faire face aux **bourrasques de vent** et aux **averses** qui le malmènent.

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.

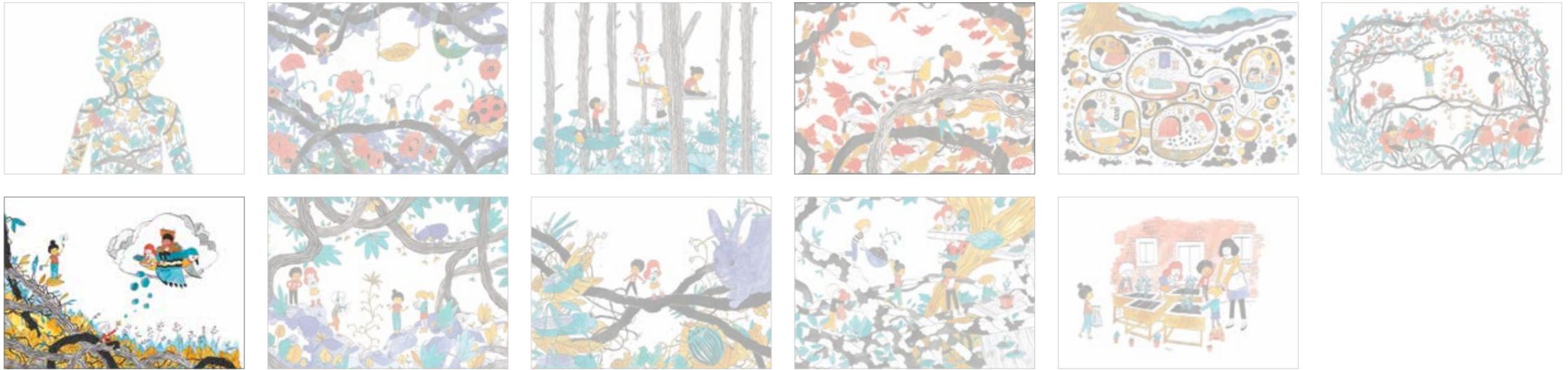




Le **Printemps du Bien-être** voit le jardin refleurir à nouveau : c'est une saison très agréable où l'on se sent bien.

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.

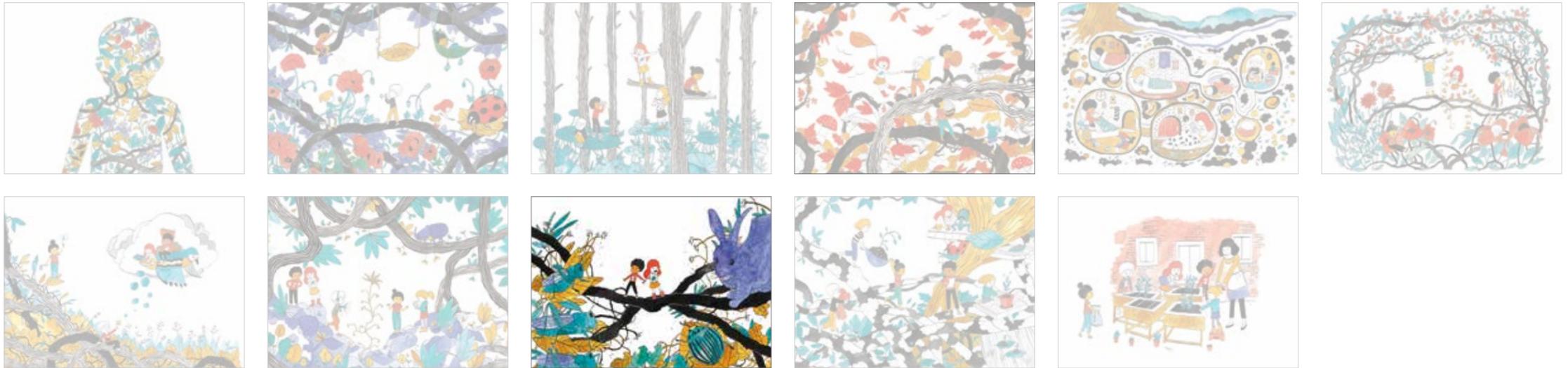




Quelquefois, une **Plante Inconnue** pousse au Jardin du Dedans[®].

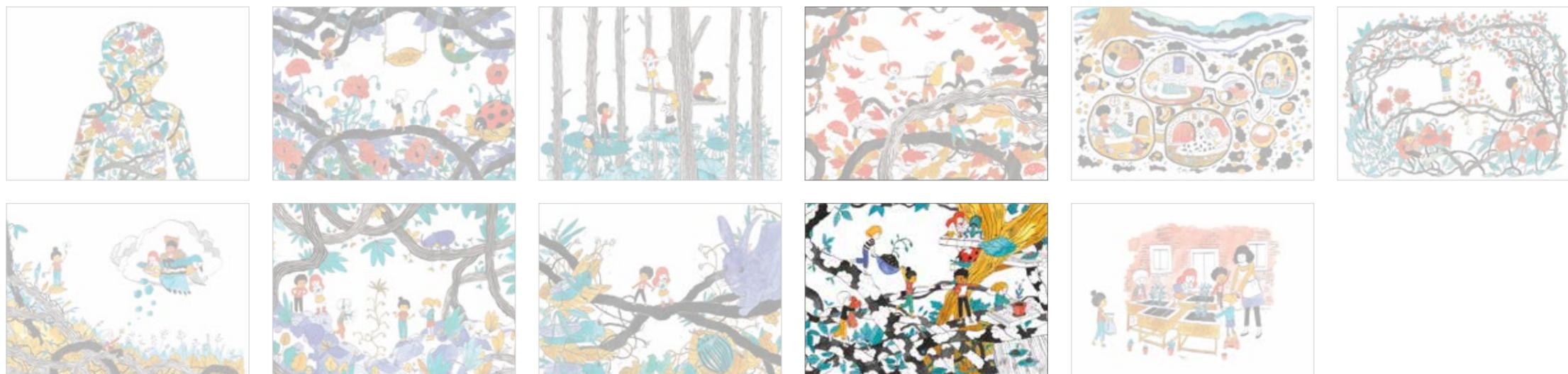
Même si elle paraît **discrète** et **inoffensive** au début, elle peut se révéler bientôt **très envahissante**. Si personne n'apprend à **s'occuper d'elle** et à **la contrôler**, cette petite plante risque de rapidement prendre toute la place et d'étouffer les autres pousses du jardin.





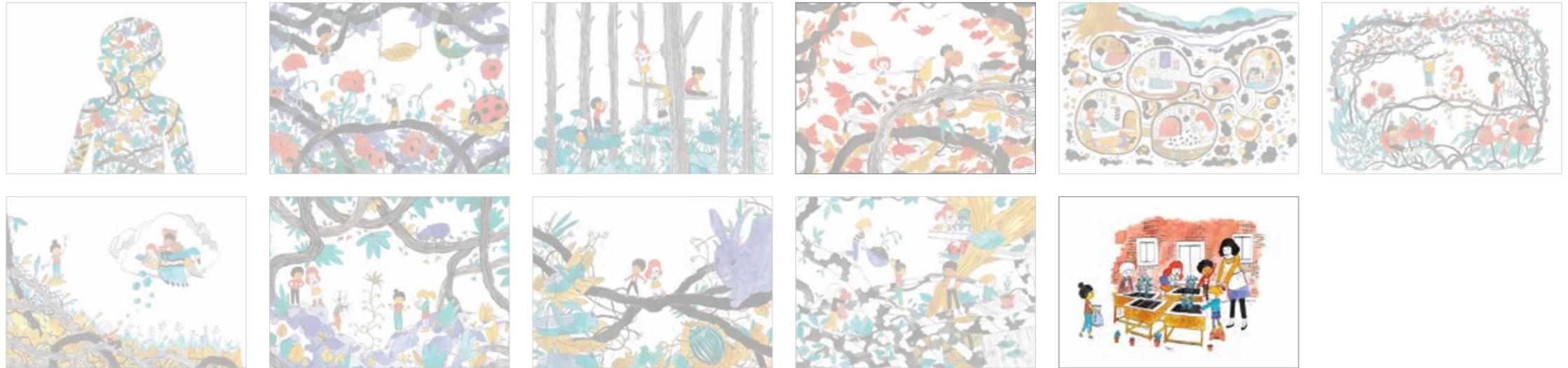
Malgré toute la **bonne volonté** du jardinier, il arrive que certains troubles surgissent et viennent endommager le Jardin du Dedans[®]. Un lapin trop gourmand, une invasion de sauterelles, ou même une tempête de grêle peuvent soudain détruire l'**équilibre** qui régnait au jardin.





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 le **garder en bonne santé**, le plus longtemps possible.

PRESENTATION DU JARDIN DU DEDANS®

Parler de santé mentale avec les enfants

Si l'enfance est une période sereine et sans souci pour la plupart des enfants, certains rencontrent des difficultés, plus ou moins importantes, qui peuvent avoir des répercussions sur leur bien-être et leur santé mentale.

La crise sanitaire liée au Covid-19 et ses conséquences sur la santé mentale des enfants viennent renforcer la nécessité d'aborder, dès l'enfance, la notion de santé mentale et ses implications au quotidien.

Parler de santé mentale avec les enfants, débattre de ce qui la constitue et ce qui peut l'influencer, c'est les aider à comprendre cette composante essentielle de leur santé. Et c'est aussi contribuer au respect de leur droit à la santé mentale et au bien-être.

Le kit pédagogique Le Jardin du Dedans® a été créé par Psycom pour :

- Sensibiliser les enfants à la notion santé mentale
- Ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé mentale
- Aider les adultes à aborder ces questions complexes

Ce kit pédagogique se compose :

- **d'une histoire sous forme d'un kamishibai** (« théâtre de bois ») composé de 12 planches illustrées,
- **de deux livrets pédagogiques** (1. Avant d'animer, 2. L'animation pas à pas).

Pour en savoir plus et télécharger les livrets pédagogiques :

www.psycom.org – rubrique Agir

REMERCIEMENTS

L'équipe Psycom remercie chaleureusement, l'illustratrice Sandrine Bonini, les enfants et les adultes qui ont contribué au développement du Jardin du Dedans® : enseignantes et enseignants, directrice d'école, animateur, bibliothécaire, thérapeute familiale, coordinatrice de Conseil local de santé mentale (CLSM), pédopsychiatre, éducateur spécialisé, bénévoles de l'association École & Famille.

Texte de l'histoire le Jardin du Dedans® : Sandrine Bonini & Psycom

Illustrations : Sandrine Bonini

Conception graphique : Etat d'Esprit-Stratis – juin 2022

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.