

## FICHE PROGRAMME FORMATION 2026 – SESSION EN DISTANCIEL

### « Concevoir et animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents, en Ile-de-France »

Pour les professionnels de l'Ile-de-France qui travaillent auprès des enfants, jeunes, parents

Période : Printemps - Eté 2026

Merci de se reporter à la fiche programme formation de votre session pour la date précise

Session de formation de deux jours, en distanciel, via « Zoom »

Formation : Déployée par le CODES 93



Financée par l'ARS Ile-de-France



### OBJECTIF DE FORMATION

**Permettre à des professionnels de terrain en Ile-de-France, dans le cadre de leurs missions, d'acquérir une base commune de savoirs, savoir-faire, savoir-être, afin de concevoir et d'animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents.**

#### Points d'attention :

- Cette formation n'est pas une formation « PSSM - Premier Secours en Santé Mentale »
- Cette formation s'inscrit dans une démarche d'éducation pour la santé, de renforcement des compétences psychosociales
- Cette formation est à destination de tous les professionnels de terrain, en Ile-de-France, qui interviennent auprès d'enfants, de jeunes et de leurs parents et qui souhaitent concevoir et animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès d'eux

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

*La formation vise l'acquisition de capacités chez les professionnels investis - savoirs, savoir-faire, savoir-être*

**A l'issue de cette formation, les professionnels formés seront en capacité d' :**

- Expliquer « santé mentale »
- Identifier les déterminants de la santé mentale
- Expliquer « promotion de la santé mentale, éducation pour la santé mentale »
- Expliquer les « compétences psychosociales » et les liens avec la « santé mentale »
- Expliquer comment préserver la santé mentale au quotidien
- Identifier les signes d'alerte
- Identifier - pour pouvoir orienter - les dispositifs existants en lien avec la santé mentale
- Expliquer les principes d'action en collectif en éducation pour la santé pour parler « santé mentale » avec les populations auprès desquelles j'interviens
- Identifier et déconstruire les idées reçues en lien avec la santé mentale
- Identifier des ressources, techniques et outils pour animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès des enfants, jeunes, parents

## ELEMENTS DE CONTENU

---

- Qu'appelle-t-on « santé mentale » ?
- Quels sont les déterminants de la santé mentale ?
- Santé mentale chez les enfants - les jeunes - les parents
- Les compétences psychosociales et les liens avec la santé mentale
- Identification et déconstruction des idées reçues en lien avec la santé mentale
- Comment repérer les situations de souffrance ? Les signes d'alerte
- Vers qui orienter ?

Dispositifs d'écoute et de soutien en ligne - Structures/professionnels ressources sur les territoires

- Comment parler « santé mentale » avec les enfants, les jeunes, leurs parents ? Principes d'actions en éducation pour la santé
- Quelles actions collectives mettre en place ?

(En s'appuyant notamment sur des facteurs d'efficacité, les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique, de Santé publique France, de l'Instruction interministérielle du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037)

- Découverte de ressources pédagogiques, d'outils d'animation collective pour agir en éducation pour la santé mentale auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents, notamment des outils mis à disposition des acteurs de terrain par Santé publique France, Psycom...

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

---

### PROFESSIONNELS - STRUCTURES - PRE-REQUIS :

- Cette formation est à destination de tous les professionnels de terrain, en Ile-de-France, qui interviennent auprès d'enfants, de jeunes et de leurs parents et qui souhaitent concevoir et animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès d'eux
- Chaque session de formation permettra de former au maximum 15 professionnels
- Exemples de professionnels et de structures ciblés par cette formation – non exhaustifs : animateurs, éducateurs, formateurs, professeurs, infirmiers... qui travaillent dans des associations, des centres sociaux...
- Afin de participer à cette formation, LES PRE-REQUIS – il est obligatoire :
  - ✓ d'être un professionnel de terrain sur le territoire de l'Ile-de-France
  - ✓ de travailler auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents
  - ✓ de souhaiter concevoir et animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale
  - ✓ de s'investir à la totalité de l'action de formation (les 2 journées)

## DATES 2026 - HORAIRES – DUREE

---

- **Dates 2026 : Merci de se reporter à la fiche programme de la session de formation à laquelle vous êtes inscrits**
- **Horaires : 9h30-12h30, 13h30-16h00**
- **La formation est d'une durée de 2 jours, au total, 11h00** (prévoir également 30 minutes pour renseigner le questionnaire d'inscription et d'auto-positionnement en amont de la session de formation, et le questionnaire d'évaluation à l'issue des deux jours de formation)
- Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s'investir tout au long des deux journées de formation pour atteindre les objectifs pédagogiques

2/5

**FICHE PROGRAMME FORMATION 2026 – CODES93 - « Concevoir et animer des actions collectives d'éducation pour la santé mentale auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents »**

Producteur : Codes93 - Date de mise à jour du document : 10/05/2026

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation - OF enregistré n° 11930739293

## FINANCEMENT

---

- **Cette action de formation est financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France**
- Elle est gratuite pour les professionnels qui s'y investissent

## INSCRIPTIONS - MODALITES ET DELAIS D'ACCES

---

- **Pour vous inscrire à la session de formation, vous avez renseigné un formulaire d'inscription dont le lien figure dans la fiche programme spécifique à la session de formation à laquelle vous êtes inscrits.**
- **Vous retrouvez également la fiche programme et le lien vers le formulaire d'inscription sur le site Internet du CODES93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>**
- Merci de procéder à votre inscription au plus tard 6 jours avant la date de la formation
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

## MODALITES

---

- Formation « inter » (*qui regroupe des personnes issues de structures différentes*)
- **Cette session de formation se déroulera en distanciel, via « Zoom »**
- Les codes de connexion pour accéder à la session de formation vous seront communiqués, par mail, quelques jours avant la date du premier jour de formation. Un livret d'accueil du stagiaire comporte une aide à la connexion via « Zoom ». Il est disponible sur le site du Codes93 et sur l'espace réservé aux professionnels inscrits à la session de formation.

## METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES

---

- Les séquences en plénière et expositives alternent avec les séquences en sous-groupes interrogatives, de découverte, de co-construction
- Supports : diaporama, outils d'animation sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique.  
Un « dossier du participant » sera communiqué par mail en amont de la formation. Il contiendra les supports de travail. Ce dossier devra être imprimé et/ou conservé sur chaque ordinateur afin de travailler facilement dessus pendant la formation en distanciel. Le dossier du participant sera accessible via un lien vers un espace réservé aux professionnels inscrits sur le site du CODES93. Il sera accessible aux professionnels inscrits en amont de la session de formation.

### INTERVENANTS – CODES 93

---

- Mr Sylvain GOSLIN, psychologue social de la santé - prévention et réduction des risques, chargé de projets au CODES93, 3 années d'expérience professionnelle, conception et animation de programmes d'éducation pour la santé et de prévention auprès de professionnels et des populations
- Mme Mireille HARB, kinésithérapeute spécialisée en santé publique, promotion de la santé, santé mentale, chargée de projets au CODES93

### REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - CODES 93

---

- M. Laurent BAUER, Directeur
- Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée

### MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

---

- **En amont, lors de l'inscription** : validation des prérequis, auto-positionnement, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, recueil des attentes et des besoins, en ligne via un questionnaire « google form »,
- **Tout au long de la formation** : auto-évaluation formative à l'issue de chaque séquence, via le « dossier stagiaire »
- **A l'issue de la formation**, auto-évaluation sommative, via un questionnaire « google form », à l'écrit, individuelle et nominative : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées
- **Emergement** par demi-journée de formation
- **Attestation de participation** remise à l'issue de la formation (nécessité de s'investir à l'intégralité de la formation)

### ACCESSIBILITE

---

Le CODES 93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le CODES 93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le CODES 93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Le CODES93 est également vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le CODES 93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

### VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS

---

- **Au sein du CODES93, merci de contacter par mail** :  
Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice : [vanessa.dewallers2@codes93.org](mailto:vanessa.dewallers2@codes93.org)
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : [www.codes93.org](http://www.codes93.org)

## COMPLEMENT D'INFORMATION

---

- Vous pouvez consulter, en amont de la session, le « **livret d'accueil** » qui comporte notamment
  - le règlement intérieur de l'organisme de formation
  - des indications pour aider à l'utilisation de « Zoom » dans le cadre de cette formation en distanciel

Il est accessible sur le site du Codes93 :

<https://codes93.org/formation-documents/>

<https://codes93.org/prochaines-formations/>

Il sera également accessible sur l'espace réservé aux professionnels inscrits. Vous recevrez le lien vers cet espace en amont de la session de formation.

- Si vous rencontrez des problèmes techniques, vous pouvez contacter : 07.85.97.72.49.
- **Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :**
  - Tester ordinateur + connexion internet + micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
  - Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)
  - Vous connecter au moins 10 minutes avant le début de la session, soit à 9h20

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

## **Objectif pédagogique : expliquer « santé mentale »**

**1-** En individuel, ciblez/écrivez 5 mots qui - pour vous - définissent la santé mentale

**2-** En trinôme,

- Partagez vos 5 mots et pourquoi vous les avez choisis
- En vous appuyant sur les mots choisis, **produisez collectivement une définition de la santé mentale : « pour nous la santé mentale c'est... »**

Il n'est pas obligatoire de retrouver tous les mots dans votre définition, mais il est essentiel d'intégrer/de tenir compte dans la définition de toutes les idées des membres du groupe.

Points d'attention :

- Il ne s'agit pas de partager une définition de l'OMS
- L'objectif de cette séquence est de vous permettre d'identifier vos propres représentations de ce qu'est la santé mentale, partagez les représentations d'autres personnes et de produire collectivement votre propre définition
- Il n'y a pas de « bonnes » ni de « mauvaises » réponses

**3-** En plénière, partageons vos définitions

**4-** Complément expositif

**Ci-dessous, ma prise de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la capacité à expliquer la « santé mentale »

- Totalement acquis
- Partiellement acquis
- Non acquis

*Si cette capacité n'est pas totalement acquise, de quoi ai-je besoin/que puis-je faire pour compléter mes apprentissages ?*

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293





















Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Afin d'orienter les enfants, les jeunes, les parents en lien avec la santé mentale, quels lieux ressources connaissez-vous sur le territoire de l'Ile-de-France ?</b></p> <p><b>Nom de la structure</b></p>	<p><b>Quels sont les objectifs de ces lieux ressources ?</b></p> <p><b>Quels services proposent-ils ?</b></p>	<p><b>Quand, comment, orientez-vous vers ces lieux ressources ?</b></p>	<p><b>Travaillez-vous en partenariat avec certains lieux ressources ?</b></p> <p><b>Si oui, quelles sont les modalités des partenariats ?</b></p>

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation  
 - Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

<p><b>Afin d’orienter les enfants, les jeunes, les parents en lien avec la santé mentale, quels lieux ressources connaissez-vous sur le territoire de l’Ile-de-France ?</b></p> <p><b>Nom de la structure</b></p>	<p><b>Quels sont les objectifs de ces lieux ressources ?</b> <b>Quels services proposent-ils ?</b></p>	<p><b>Quand, comment, orientez-vous vers ces lieux ressources ?</b></p>	<p><b>Travaillez-vous en partenariat avec certains lieux ressources ?</b> <b>Si oui, quelles sont les modalités des partenariats ?</b></p>

**Je m’auto-évalue sur mon niveau d’atteinte de cette capacité**

A l’issue de cette séquence, avez-vous acquis **la capacité à identifier – pour pouvoir orienter - les dispositifs existants en lien avec la santé mentale**

- Totalement acquis
- Partiellement acquis
- Non acquis

*Si cette capacité n’est pas totalement acquise, de quoi ai-je besoin/que puis-je faire pour compléter mes apprentissages ?*

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d’actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

**Objectif pédagogique : expliquer les principes d'action en collectif en éducation pour la santé pour parler « santé mentale » avec les populations auprès desquelles j'interviens**

Ci-dessous, ma prise de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la capacité à expliquer les principes d'action en collectif en éducation pour la santé pour parler « santé mentale » avec les populations auprès desquelles j'interviens

- Totalement acquis
- Partiellement acquis
- Non acquis

*Si cette capacité n'est pas totalement acquise, de quoi ai-je besoin/que puis-je faire pour compléter mes apprentissages ?*

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation  
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293





Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation  
 - Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations</b>  <b>nous pourrions en faire</b>  <b>pour nos animations</b>  <b>d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous</b>  <b>projetons à l'utiliser</b>  <b>lors de nos actions</b>  <b>collectives d'éducation</b>  <b>à la sexualité auprès</b>  <b>des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de</b>  <b>vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations</b>  <b>possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments</b>  <b>partagés en lien avec</b>  <b>cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p><b>Ressource découverte :</b>  <b>producteur – titre –</b>  <b>type de ressources</b>  <i>(guide d'animation,</i>  <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</b></p> <p><b>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations possibles ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

...

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**

**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

## Objectif pédagogique : Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme de « déroulé pédagogique »

SEQUENCE	DUREE	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE</b> - <i>Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... »</i> - <i>Il s'agit d'acquisition de savoir, de savoir-faire ou de savoir-être</i> - <i>Une séquence = un objectif pédagogique</i>	<b>CONTENU</b> <i>Il s'agit ici d'écrire explicitement :</i> - <i>les principaux éléments- contenus qui seront abordés</i> - <i>et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants</i>	<b>TECHNIQUE PEDAGOGIQUE</b> - <i>Indiquer le nom de la technique d'animation choisie</i> - <i>Choisir une technique d'animation par séquence</i>	<b>OUTIL PEDAGOGIQUE</b> - <i>Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi</i> - <i>Choisir un outil d'animation par séquence</i>	EVALUATION

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation**  
**Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : v07012025**

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation  
 - Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293



Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

### **Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J1**

A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J2**

A l'issue de la deuxième journée, qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations auprès desquelles j'interviens ? En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ? Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE.**  
*Vous recevrez une attestation de participation si vous avez été investi tout au long de la formation ET si vous avez renseigné ce questionnaire d'auto-évaluation à l'issue de la formation.*

**Merci de votre participation active à cette formation**

# LE COSMOS MENTAL®

Un kit pédagogique  
pour expliquer  
la santé mentale

MODE D'EMPLOI

PSYCOM

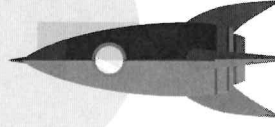


## PSYCOM en quelques mots

Organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, PSYCOM a pour ambition de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. À cette fin, PSYCOM propose :

- ➔ Une information fiable, accessible et indépendante
- ➔ Une boîte à outils pour lever le tabou sur la santé mentale

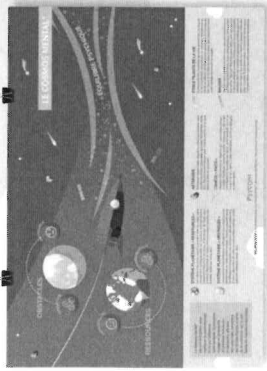
PSYCOM est financé par le ministère de la Santé et de la Prévention, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.



## SOMMAIRE

La santé mentale : qu'est-ce que c'est ?	4
Objectifs pédagogiques du clip	5
Objectifs d'animation du clip	5
Organiser une séance d'animation avec le Cosmos mental®	10
Les éléments du Cosmos mental®	15
Ressources pour aller plus loin	16

PSYCOM



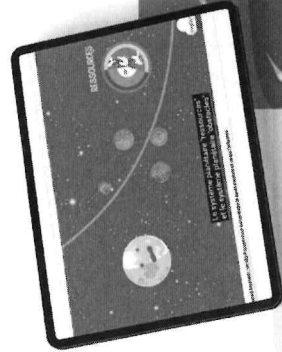
Le Cosmos mental® est un kit pédagogique PSYCOM créé pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale.

La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie.

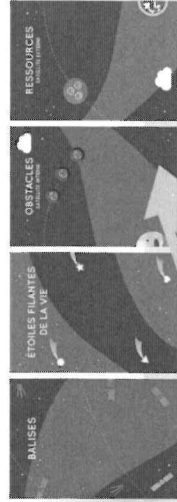
Dans sa fusée, la personne voyage, accompagnée de planètes « ressources » et « obstacles », affronte des astéroïdes accidents de parcours, rencontre des étoiles filantes événements de vie et tente de se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique.

#### LE KIT PÉDAGOGIQUE COMPREND

- un clip Cosmos mental®
- une affiche du Cosmos mental®
- ce mode d'emploi présentant des repères pédagogiques
- des supports visuels d'animation



Retrouvez l'ensemble des éléments en consultation ou téléchargeable sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)



#### LA SANTÉ MENTALE

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

→ Il n'y a pas de santé sans santé mentale (OMS)

La santé mentale est la recherche d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique.

Notre santé mentale est influencée par nos conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.), les événements marquants de notre vie (rencontres, deuils, séparations, etc.), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

→ La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques.

En effet, une personne peut vivre avec des troubles psychiques et ressentir un bien-être mental global, avoir des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime personnelle.



Il n'y a pas de santé sans santé mentale

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DU CLIP

La santé mentale est une notion complexe, difficile à expliquer simplement, porteuse de nombreux stéréotypes, évolutive et singulière. Il n'y a pas qu'une seule « bonne » façon d'en prendre soin.

Ce clip cherche à favoriser une parole libre, compréhensible et inclusive sur la santé mentale pour :

**Aborder la santé mentale dans une approche universelle :**  
tout le monde est concerné, car chaque individu a une santé mentale, et peut contribuer à la santé mentale de chacun.e.

**Expliquer la diversité des éléments** qui peuvent influencer la santé mentale d'un individu.

**Identifier les ressources et les obstacles** individuels et collectifs potentiels d'un individu pour prendre soin de sa santé mentale.

**Aider à lire le thermostat de sa propre santé mentale.**

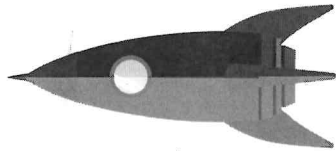
Le Cosmos mental<sup>®</sup> est une proposition pédagogique, vulgarisée, simplifiée, qui vise à ouvrir la discussion et nécessite souplesse et ouverture d'esprit pour l'animer.

Ce n'est pas un outil dogmatique imposant une lecture et une compréhension figées et unique du concept de santé mentale.

## OBJECTIFS D'ANIMATION DU CLIP

Ce clip convient à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de la santé mentale, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres. Il peut être utilisé selon plusieurs degrés de complexité d'analyse :

<b>Pour définir la santé mentale</b>	Partager une culture commune sur ce qui définit la santé mentale des individus.
<b>Pour outiller dans une démarche de santé publique</b>	Engager une discussion sur la santé mentale.
<b>Pour analyser les niveaux d'influences et ce qui construit le concept de santé mentale</b>	Proposer une grille d'analyse de ce qui impacte la santé mentale des individus (déterminants sociaux).



Pour organiser une séance d'animation avec les supports visuels du kit Cosmos mental<sup>®</sup>, se reporter à la page 10.

## Pour définir

Le clip propose un univers de métaphores qui peuvent être développées avec un groupe afin de renforcer le partage d'une définition commune de la santé mentale<sup>1</sup>.

Quels autres éléments peuvent influencer les planètes ressources ou obstacles ?

Comment lisez-vous le parcours dans ce Cosmos, d'une personne qui a reçu un diagnostic psychiatrique ?

Comment comprenez-vous la distinction entre les satellites externes et internes des systèmes planétaires ?

Quels types de balises existent pour chacun.e ? Comment peut-on les identifier pour soi-même ou pour les autres ?

Quelles différences faites-vous entre les comètes « faits » et les astéroïdes « accidents de parcours » ?

<sup>1</sup> Il peut être intéressant de présenter le modèle de compréhension du continuum en santé mentale développé par D<sup>r</sup> C. Keyes (voir « La boussole de la santé mentale » PSYCOM).

<sup>2</sup> Le modèle de Bronfenbrenner propose une analyse plus théorique sur les enjeux.

<sup>3</sup> Le décryptage de ce qui constitue les compétences psychosociales peut être apporté par le modèle de l'OMS (voir « Ressources pour aller plus loin » à la fin de ce support).



### CONSEIL D'ANIMATION

Introduire le clip par un temps d'échanges sur les représentations du groupe autour de la santé mentale (ex : à quoi pensez-vous quand vous entendez les mots « santé mentale » ?).  
Ce temps devrait être animé selon une méthode participative, qui favorise la confrontation des points de vue.

## Pour outiller

Dans une dynamique d'approfondissement du support, il peut être intéressant d'expliciter les satellites extérieurs à l'individu et ceux qui lui sont propres : à savoir les déterminants sociaux de la santé mentale et les compétences psychosociales.

### Les déterminants de santé mentale

Les éléments externes à l'individu (représentés par les satellites externes des deux systèmes planétaires res-sources et obstacles) auront une influence positive ou négative sur sa santé mentale. Ces éléments, autrement appelés **déterminants sociaux** de santé mentale, sont multiples. Chaque individu a, au cours de sa vie, plus ou moins de prises sur leur influence.

### Les compétences psychosociales

Les éléments propres à l'individu favorisant une bonne santé mentale (représentés par le satellite interne du système planétaire « ressources »), appelés **compétences psychosociales**, sont mouvants et peuvent être travaillés tout au long de la vie.



CONSEIL D'ANIMATION

Dans ce cas, le clip sera projeté en début de rencontre pour que le groupe ait une vue d'ensemble de la question. S'ensuivront les échanges structurés selon les questions vues plus haut. Ce temps de décryptage peut être posé en amont d'ateliers visant par exemple à développer certaines compétences psychosociales.

## Pour analyser

Le clip propose une lecture universaliste et humaniste de la santé mentale. Lors du visionnage du clip, chaque individu vit son propre Cosmos mental<sup>4</sup>. L'analyse peut porter sur ce qui réunit les individus en termes de besoins, d'influences négatives, de soutiens, de signaux d'alerte... Cette proposition de lecture permet de réfléchir en matière de politiques de santé publique par exemple. Elle permet aussi une approche plus philosophique et éthique sur ce qui prétermine ou non les individus dans leurs trajectoires de vie et de santé mentale.

### Pour une analyse stratégique d'actions

Au regard des éléments qui influencent la santé mentale, à l'échelle du collectif quels sont ceux qu'il serait possible d'anticiper ? De renforcer ? De réduire ?



Comment placerez-vous les axes de telle ou telle politique sur ce Cosmos ? (ex : où se placeraient les actions intervenant sur l'incurie dans le logement ou la prévention des violences ? Les programmes de lutte contre les discriminations ? Les actions de gestion du stress ?)

### Pour une analyse structurelle du concept de santé mentale

Qu'est-ce qui favoriserait l'épanouissement de toutes les ? Quels sont les besoins communs à tous les individus ? Peut-on proposer un modèle universel de « bonne santé mentale » ? Quels risques d'imposer des normes de « bonne » santé mentale ? La santé mentale est-elle une notion relative ?

Personnelle ? Si l'on réfléchit en termes de parcours de vie, peut-on parler de déterminisme au sens sociologique du terme ? Les trajectoires de vie nous destinent-elles à des schémas préétablis ou au contraire remettent-elles en question les phénomènes prédictifs ?<sup>5</sup>

<sup>4</sup> L'analyse de santé publique proposée par l'Institut national du Québec émet une liste de recommandations qu'il peut être intéressant de présenter.

<sup>5</sup> Des auteurs comme Alain Erhenberg ou Xavier Briffault ont développé une analyse critique du concept de santé mentale qu'il peut être intéressant de citer. De même l'Avis du Comité d'éthique de l'INSERM « Démarche de prédiction fondée sur la détection de troubles précoces du comportement », 2005.

## ORGANISER UNE SÉANCE D'ANIMATION AVEC LE COSMOS MENTAL®

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

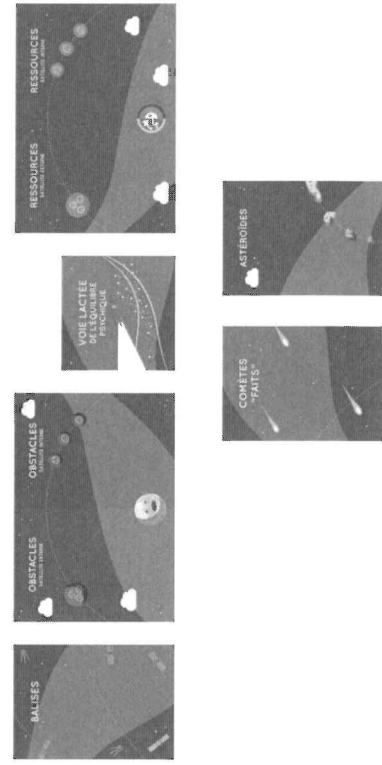
- Le clip **Cosmos mental®** sur clé USB ou en ligne sur YouTube Psycom\_Officiel (Plusieurs sous-titres disponibles)
- L'**affiche Cosmos mental®** à télécharger sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Les supports visuels **Cosmos mental®** à télécharger sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- 7 affiches, 8 flèches unidirectionnelles, 4 flèches bidirectionnelles, 2 flèches vierges
- Matériel vidéo et enceintes audio
- Post-it et Patafix

## Le déroulement de l'activité

### TEMPS 1

#### PRÉPARATION

→ Installation des affiches au mur avec la Patafix



→ Visionnage du clip **Cosmos mental®** en entier

### CONSEIL D'ANIMATION

Selon les objectifs poursuivis, le clip peut être proposé en début de rencontre pour que le groupe parte de cette proposition et l'étaye dans une démarche critique. Il pourra aussi être proposé en synthèse à l'issue d'un temps d'échanges sur la santé mentale en tant que concept.

Il n'y aura pas de réponses simples et absolues aux questions proposées, c'est pourquoi l'animation des échanges doit laisser le temps aux participants de développer leurs points de vue.

Il conviendra de proposer un cadre de débat qui facilite la compréhension des enjeux et des questions posées en aidant au décryptage par un étayage théorique et/ou en aidant le groupe à se positionner sur des postures de débat. (ex. : proposer un débat mouvant – Pour en savoir plus Scop Le Pavé).

” Un temps d'échange collectif

## ILLUSTRATION PAR DES EXEMPLES

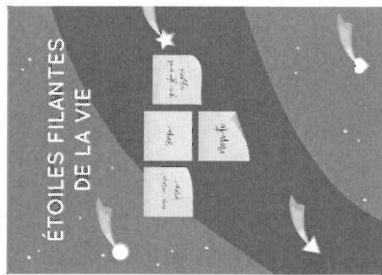
Après le visionnage du clip, les participant-es sont invité-es à noter sur des post-it des exemples de ce que peuvent être :

- Les ressources internes d'un individu
- Les ressources externes d'un individu
- Les obstacles internes à l'individu
- Les obstacles externes à l'individu
- Les astéroïdes
- Les comètes « faits »
- Les étoiles filantes de la vie
- Les balises

Plus de détails sur ces éléments page 15.

Les post-it sont positionnés sur les affiches par les participant-es, qui commentent alors leurs exemples.

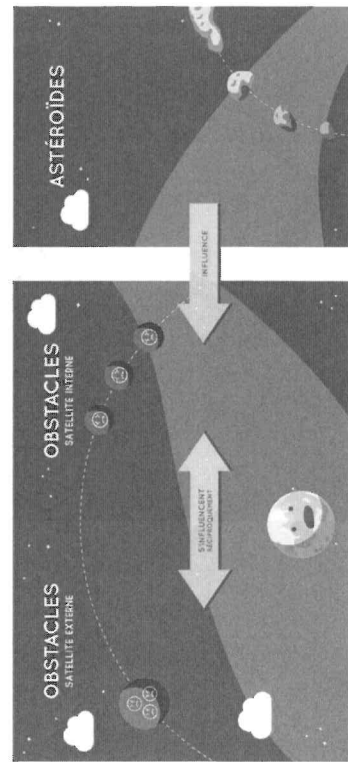
Un premier niveau de discussion peut être entamé avec le groupe pour



## DYNAMIQUES D'INFLUENCE

Les flèches d'influence servent à souligner les inter-dépendances entre les différents éléments qui composent le Cosmos mental®. Au fur et à mesure des échanges, elles sont placées sur les affiches et/ou les éléments au mur.

Des flèches vierges sont à disposition dans le kit si les échanges avec le groupe amènent la découverte d'influences qu'il faudrait préciser.



## ANALYSE DE SITUATIONS

L'objectif de ce quatrième temps est d'imaginer l'état du Cosmos mental® des personnes vivant les situations type, listées ci-dessous.

Le groupe débat sur les ressources disponibles et les obstacles présumés des personnes vivant ces situations.

**Quel serait l'état du Cosmos mental® d'une personne qui reçoit un diagnostic de dépression ?**



Questions de relance pour cette situation :

- Comment classeriez-vous l'annonce du diagnostic dans le Cosmos (astéroïde, comète, obstacle externe) ? Et pourquoi ?
- Selon vous, comment se situe la fusée par rapport à la voie lactée de l'équilibre psychique ?
- Quelles balises peuvent aider la personne à comprendre comment elle se situe par rapport à sa voie lactée ?
- Quelles ressources individuelles peuvent être cultivées pour maintenir son cap sur la voie lactée ?
- Quelles ressources extérieures peuvent être imaginées pour soutenir la personne ?
- Après avoir confié à une amie le diagnostic qui vient de lui être livré, cette dernière ne dit plus rien. Comment la personne qui s'est confiée peut-elle lire ce silence dans son Cosmos mental® ? (Est-ce un obstacle externe et pourquoi ? Est-ce une étoile filante de la vie ? Qu'est-ce que la personne peut en faire ?)

**Quel serait l'état du Cosmos mental® d'une personne qui vient de subir une agression physique ?**



Questions de relance pour cette situation :

- Comment classeriez-vous l'agression physique dans le Cosmos (astéroïde, comète, obstacle externe) ? Et pourquoi ?
- Selon vous, comment se situe la fusée par rapport à la voie lactée de l'équilibre psychique ?
- Quelles balises peuvent aider la personne à comprendre comment elle se situe par rapport à sa voie lactée ?
- Quelles ressources individuelles peuvent être cultivées pour maintenir son cap sur la voie lactée ?
- Quelles ressources extérieures peuvent être imaginées pour soutenir la personne ?
- La personne hésite à porter plainte, ça ne sert à rien selon elle. En quoi cet acte peut influencer ou non le Cosmos mental® de cette personne ?

**Quel serait l'état du Cosmos mental® d'une personne qui vit dans un appartement insalubre et qui apprend que sa demande de logement est refusée ?**



Questions de relance pour cette situation :

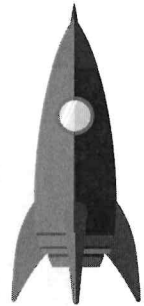
- Comment classeriez-vous ce refus dans le Cosmos (obstacle externe, astéroïde, comète) ? Et pourquoi ?
- Selon vous, comment se situe la fusée par rapport à la voie lactée de l'équilibre psychique ?
- Quelles balises peuvent aider la personne à comprendre comment elle se situe par rapport à sa voie lactée ?
- Quelles ressources individuelles peuvent être cultivées pour maintenir son cap sur la voie lactée ?
- Quelles ressources externes peuvent être imaginées pour soutenir la personne ?
- Excédée par ce refus, la personne décide de se poster tous les jours devant le bureau d'accueil du bailleur social dans le but de faire valoir son dossier. En quoi cette décision peut influencer ou non le Cosmos mental® de cette personne ?

**Quel serait l'état du Cosmos mental® d'une personne qui est exclue par ses camarades de classe ?**



Questions de relance pour cette situation :

- Comment classeriez-vous la mise à l'écart de l'élève par ses camarades dans le Cosmos (astéroïde, comète, obstacle externe) ? Et pourquoi ?
- Comment se situe la fusée par rapport à sa voie lactée selon vous ?
- Quelles balises peuvent aider la personne à comprendre comment elle se situe par rapport à sa voie lactée ?
- Quelles ressources individuelles peuvent être cultivées pour maintenir son cap sur la voie lactée ?
- Quelles ressources externes peuvent être imaginées pour soutenir la personne ?
- L'élève hésite à rechercher de l'aide, ça ne sert à rien selon lui et il ressent un sentiment de honte à l'idée d'en parler. En quoi ce choix peut influencer ou non le Cosmos mental® de cette personne ?



**BILAN DU COSMOS MENTAL®**

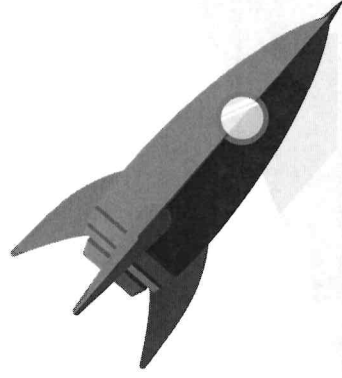
Pour clore les échanges, inviter les membres du groupe à réfléchir sur leur propre Cosmos mental® et ses mouvements :

- Et notre équilibre psychique, est-il le même qu'il y a 6 mois, un an ?
- Sera-t-il identique à l'avenir ?
- Avec qui pouvons-nous parler de notre santé mentale ?

L'objectif de ce bilan est de rappeler que plus on en parle et on partage, moins on est seul-e face aux épreuves de la vie.

Une liste de ressources utiles (adresses, lignes d'écoute) peut être proposée en fin d'animation.

Puis, finir en prenant une photo du mur Cosmos mental® et l'envoyer par mail à : [contact@psyc.com.org](mailto:contact@psyc.com.org)



” Plus on en parle et on partage, moins on est seul-e face aux épreuves de la vie

## LES ÉLÉMENTS DU COSMOS MENTAL®

### SYSTÈME PLANÉTAIRE « RESSOURCES »

Les ressources nous aident à prendre soin de notre santé mentale tout au long de notre vie. Certaines sont individuelles (capacité à faire face au stress, à demander de l'aide, etc.), d'autres dépendent de notre environnement (soutien des proches, accès aux soins, etc.).

### SYSTÈME PLANÉTAIRE « OBSTACLES »

Les obstacles nous mettent en difficulté et nous empêchent de prendre soin de notre santé mentale. Certains sont individuels (difficulté à comprendre nos émotions, dévalorisation, etc.), d'autres dépendent de notre environnement extérieur (milieu stressant, précarité, crises, etc.).

### ASTÉROÏDE

Événement imprévisible, négatif et violent qui perturbe notre équilibre psychique (séparation, agression, licenciement, deuils, etc.). Cet événement est ponctuel, il arrive une fois et on peut noter sa date de survenue.

### COMÈTE « FAITS »

Situation imprévisible et négative qui « nous tombe dessus » (maladie, handicap, secret de famille, violences, etc.). Elle a des conséquences durables sur notre santé mentale. Il y a un « avant » et un « après » cette expérience. La vie ne sera plus la même après.

### ÉTOILE FILANTE DE LA VIE

Événements très nombreux qui nous arrivent tout au long de la vie (rencontres amoureuses ou amicales, interactions au travail ou ailleurs, déménagement, grossesse, etc.). En fonction de leur nature et de l'état de notre Cosmos, leur impact sur notre santé mentale sera positif ou négatif.

### BALISES

Quand la santé mentale est mise à mal, cela a des conséquences sur notre comportement, notre santé physique, notre relation aux autres. Tous ces éléments observables sont des signaux d'alerte (qualité du sommeil, prise de risque, niveau d'irritabilité, addictions, etc.). Leur intensité (la place que ces balises prennent dans nos vies) et leur durée nous aident à mesurer l'attention à leur accorder. Si plusieurs balises s'activent en même temps, c'est peut-être le signe que notre santé mentale est bouleversée.

## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- **PSYCOM** : Brochures de la collection « Santé mentale et... »
- **PSYCOM** : « Comprendre la santé mentale » ([www.psycom.org](http://www.psycom.org))
- **Fnes** : Outils pour agir/Santé mentale ([www.fnes.fr](http://www.fnes.fr))
- Santé publique France : page web Les compétences psychosociales ([www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr))
- Ireps Pays de la Loire : Le cartable de compétences
- Ministère de l'Éducation nationale : Le parcours éducatif en santé ([eduscol.education.fr](http://eduscol.education.fr))
- Les travaux du centre d'expertise et de référence en santé publique du Canada
- Association canadienne pour la santé mentale
- Guide Minds « Les comportements promoteurs pour une bonne santé mentale » ([www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch))

### SUIVRE PSYCOM

Pour suivre notre actualité et découvrir régulièrement de nouveaux contenus sur la santé mentale, vous pouvez vous abonner à PSYCOM.

[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

[Psycom.org](http://Psycom.org)

[Psycom\\_actu](#)

[PsycomOfficiel](#)

[psycom\\_org](#)

[psycom-officiel](#)

11, rue Cabanis, 75014 Paris  
[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

# LE JARDIN DU DEDANS

Un kit pédagogique  
pour parler de  
santé mentale  
avec les enfants



PSYCOM

# PSYCOM

## en quelques mots

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, PSYCOM a pour ambition de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. À cette fin, PSYCOM propose :

- ➔ Une information fiable, accessible et indépendante
- ➔ Une boîte à outils pour lever le tabou sur la santé mentale

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.

”

« Il est temps d'appréhender [la santé mentale des enfants] dans sa globalité, en lien avec la santé physique et avec l'environnement dans lequel évolue l'enfant. Cela suppose de développer les espaces d'écoute et d'attention à l'expression des enfants, dans tous les lieux qui composent leur quotidien et en particulier à l'école. »

Claire Hédon, Défenseur des droits  
et Eric Deleamar, Défenseur des enfants  
Rapport annuel Enfant :  
Santé mentale, le droit au bien-être, 2021

PSYCOM

## Quelques chiffres

••• Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans.

••• En 2021, la Consultation nationale de l'UNICEF France met en avant que 76,6 % des 6-18 ans interrogés indiquent qu'il leur arrive d'être tristes ou cafardeux, 53,3 % de n'avoir plus goût à rien et 64,2 % de perdre confiance en eux<sup>1</sup>.

••• Chez les enfants (0-17 ans), on observe depuis début 2021, par rapport aux trois années précédentes, une augmentation des passages aux urgences pour troubles anxieux et dépressifs et geste suicidaire<sup>2</sup>.

# PARLER DE SANTÉ MENTALE AVEC LES ENFANTS

## Le contexte

Depuis 2016, Psycocom produit des supports d'information et de médiation sur la santé mentale et l'enfance (brochures, pages web, « mythes et réalités »).

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 cette nécessité d'évoquer dès l'enfance la notion de santé mentale et ses implications au quotidien.

Parler de santé mentale aux 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.

C'est aussi aider les adultes qui les accompagnent, les éduquent, les soignent, à se sentir moins démunis pour les écouter, les aider, les orienter.

<sup>1</sup> Rapport La jeunesse à bonne école issu de la Consultation nationale des 6-18 ans 2020-2021 menée par l'UNICEF France.

<sup>2</sup> Bulletin mensuel national SPF, septembre 2021.

PSYCOM a créé Le Jardin du Dedans®,  
un support pédagogique  
pour répondre à cette question :

” Comment parler  
de santé mentale  
avec les enfants ?



© Psycom / Sandrine Bonini

### L'élaboration du Jardin du Dedans®

Le Jardin du Dedans® a été élaboré à partir de données bibliographiques et d'un état des lieux d'outils et programmes existant en France et à l'international<sup>3</sup>. Il a été testé auprès d'enfants de 8 à 11 ans, dans différents contextes d'animation : temps périscolaire, journée événementielle dans un centre socio-culturel, classe de CM1 du Val-de-Marne.

Enfin, des personnes travaillant auprès d'enfants ont relu attentivement les livrets pédagogiques (enseignant-es, directrice d'école, bibliothécaire, thérapeute familiale, animateur, pédopsychiatre, éducateur spécialisé, coordonnatrice de conseil local de santé mentale, bénévole association École et Famille, l'UNICEF France).

<sup>3</sup> Il s'inspire notamment du programme The Talking Mental Health Project for Schools : Small Words, Big Concepts, Anna Freud, National Centre for Children and Families.



© Psycom / Sandrine Bonini

# Le kit pédagogique Le Jardin du Dedans®

## Les objectifs

- **Sensibiliser les enfants** à la notion de santé mentale<sup>4</sup> :  
de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui détermine la santé mentale ?  
Quels sont les éléments qui permettent d'y prêter attention ?  
Ce qui peut aider quand ça ne va pas...
- **Ouvrir le débat** pour lever le tabou sur la santé mentale :  
est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire  
que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ?  
Faut-il que j'en parle ? À qui puis-je en parler ?
- **Aider les adultes** à aborder ces questions complexes avec les enfants,  
en proposant des repères théoriques et des conseils d'animation.

## Le public

- Ce kit pédagogique s'adresse **aux enfants âgés de 8 à 11 ans**.  
Il comprend des conseils pour les adultes qui souhaitent parler de santé  
mentale avec les enfants.

## Paroles d'adultes...

« La métaphore est jolie,  
elle va plaire aux enfants »

« C'est très important de donner un espace  
de paroles pour parler de détresses psychiques,  
dédramatiser le sujet est très bien »

<sup>4</sup> Dans sa définition globale (OMS), tenant compte des déterminants individuels,  
sociaux et environnementaux.

## Le support

Le Jardin du Dedans® se compose :

d'une **histoire** sous forme d'un kamishibai (théâtre d'images) composé de 12 planches illustrées

Chaque planche du kamishibai comprend au recto une illustration (vue par le public) et, au verso, le récit lu par la personne qui anime les échanges. Les planches sont glissées l'une après l'autre dans un support en bois appelé, en japonais, **butai** (non fourni dans le kit). En l'absence de butai, les planches peuvent aussi être présentées directement au public ou via une projection vidéo à partir d'un ordinateur.



de deux **livrets pédagogiques** :

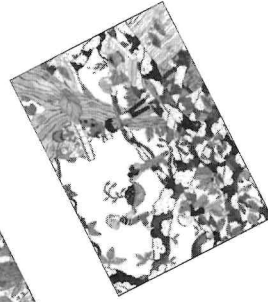
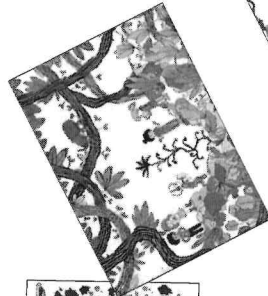
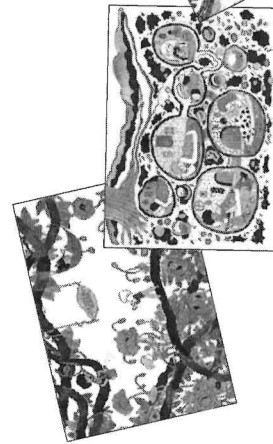
1. Avant d'animer, 2. L'animation pas à pas.

### Le livret pédagogique

#### 1. « Avant d'animer »

propose :

- des conseils d'animation ;
- des repères pour appréhender les éléments théoriques sur la santé mentale des enfants.



### L'histoire

s'articule autour de quatre grands thèmes :

- 1 **La santé mentale** : éléments de compréhension
- 2 **Les mouvements et les influences de la santé mentale**
- 3 **Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou**
- 4 **Aller mieux, se soigner et s'entraider**

### Le livret pédagogique 2. « L'animation pas à pas »

fournit des repères pour :

- faciliter la prise en main du kit Le Jardin du Dedans® ;
- aider à construire les différentes séances pédagogiques.

Ce livret présente chaque planche de l'histoire, détaille les thèmes autour de la santé mentale qui peuvent être abordés et propose une liste de questions, ainsi que des suggestions de réponses pour ouvrir le débat avec les enfants.

## L'animation

Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer ce kit pédagogique. L'objectif est d'ouvrir un espace d'échanges avec les enfants sur cette question. La personne qui s'en saisit n'est ni dans une posture de thérapeute ni d'instructeur. Il s'agit avant tout d'adopter une posture de médiation permettant de faire émerger et circuler la parole des enfants.

Le kit pédagogique peut être utilisé dans différents contextes d'animation : classe, médiathèque, centre de loisirs, etc.

Il est recommandé de le proposer en co-animation auprès d'un petit groupe.

## Paroles d'enfants...

« C'est impossible d'être toujours bien ». « Des fois, je pleure pour rien. Je sais pas pourquoi, ça fait du bien de pleurer. »

« Si je parle avec un psychologue, il va pas me dire ce que je dois faire. Il ne donne pas de conseils, il t'aide à comprendre. »



« Comment faire quand il y a quelque chose qui nous tracasse et qu'on n'a pas trouvé comment faire avant que ça nous envahisse ? »



« C'est intéressant d'apporter un outil qui parle de ce qu'est la santé mentale. Aider à ouvrir la parole sur cette thématique, c'est une très belle action. »

## Paroles d'adultes...

« Cela peut permettre à certains enfants qui ont une souffrance silencieuse d'en parler à un adulte. »



**REMERCIEMENTS** : L'équipe Psycom remercie chaleureusement l'illustratrice et autrice 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 et Famille, l'UNICEF France.


Le texte de l'histoire a été créé par Sandrine Bonini & PSYCOM, les illustrations sont de Sandrine Bonini. La conception graphique a été réalisée par Etat d'Esprit-Stratis.

Ce kit a reçu le soutien de l'UNICEF France et l'appui financier de l'Agence régionale de Santé Ile-de-France pour son développement.

**Le Jardin du Dedans® est une marque déposée auprès de l'INPI.  
Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée.**

© PSYCOM - Juin 2022 - Tous droits réservés.

**PSYCOM**

unicef  pour chaque enfant

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Ile-de-France

Comment accéder  
au kit pédagogique ?

Le Jardin du Dedans® peut être obtenu gratuitement, sous forme de fichiers à télécharger puis à imprimer, sur le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org) (rubrique Agir).

L'équipe Psycom reste à votre disposition pour des conseils d'animation du kit : [contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

45





## Couverture

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®**.

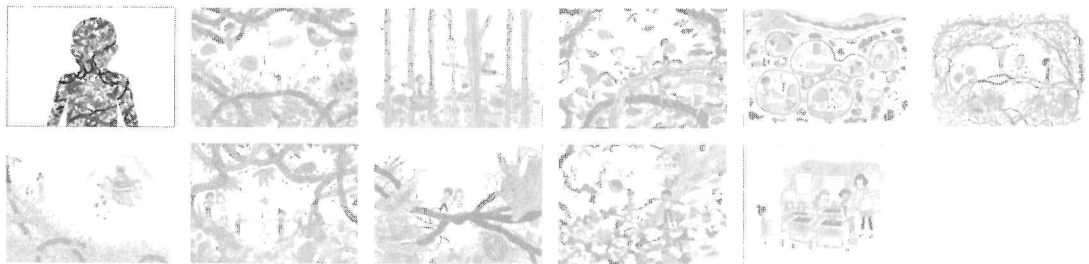
Dans cette histoire, **le Jardin du Dedans®** représente la santé mentale.

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

PSYCOM



1/11

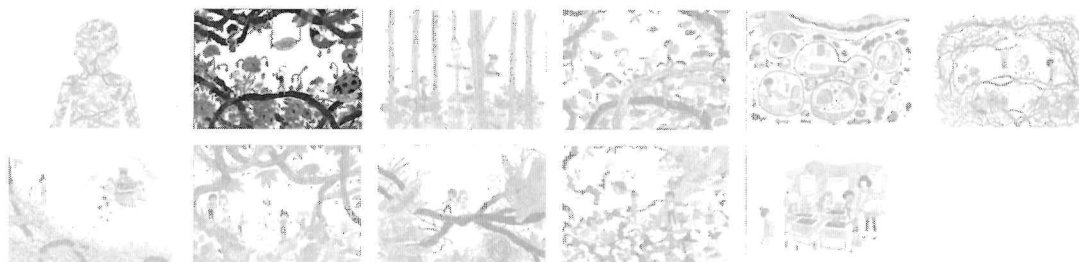


À l'intérieur de chaque personne se trouve, bien caché, un fantastique jardin. Cet endroit – qui constitue la santé mentale – est un véritable lieu à soi où l'on apprend à cultiver son équilibre.

On l'appelle : le Jardin du Dedans®.



2/11



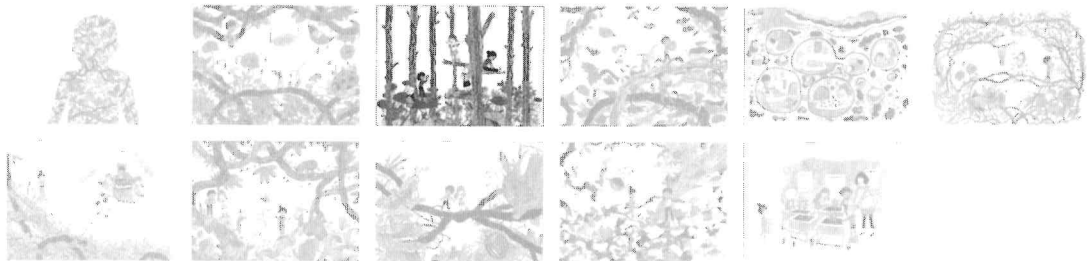
Chaque Jardin du Dedans® possède sa particularité qui lui donne **son identité** et le rend **unique** : un arbre exceptionnel, un joli coin d'ombre ou encore une plante exotique venue de loin.

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



PSYCOM

3/11

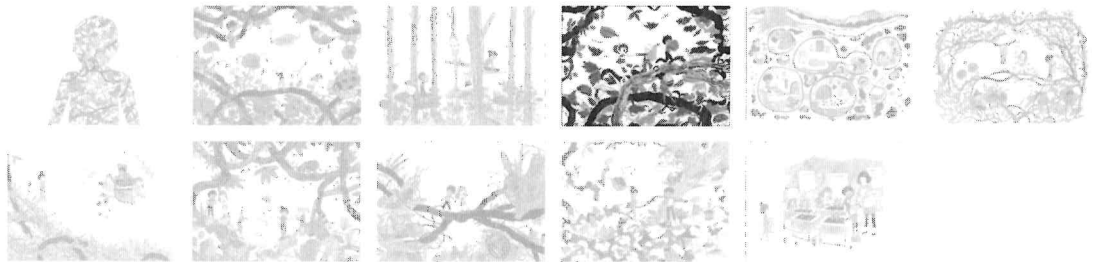


Il n'est pas facile de garder le Jardin du Dedans® en bonne santé toute l'année. Celui-ci peut se révéler **changeant**, parfois même, **imprévisible**.

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.

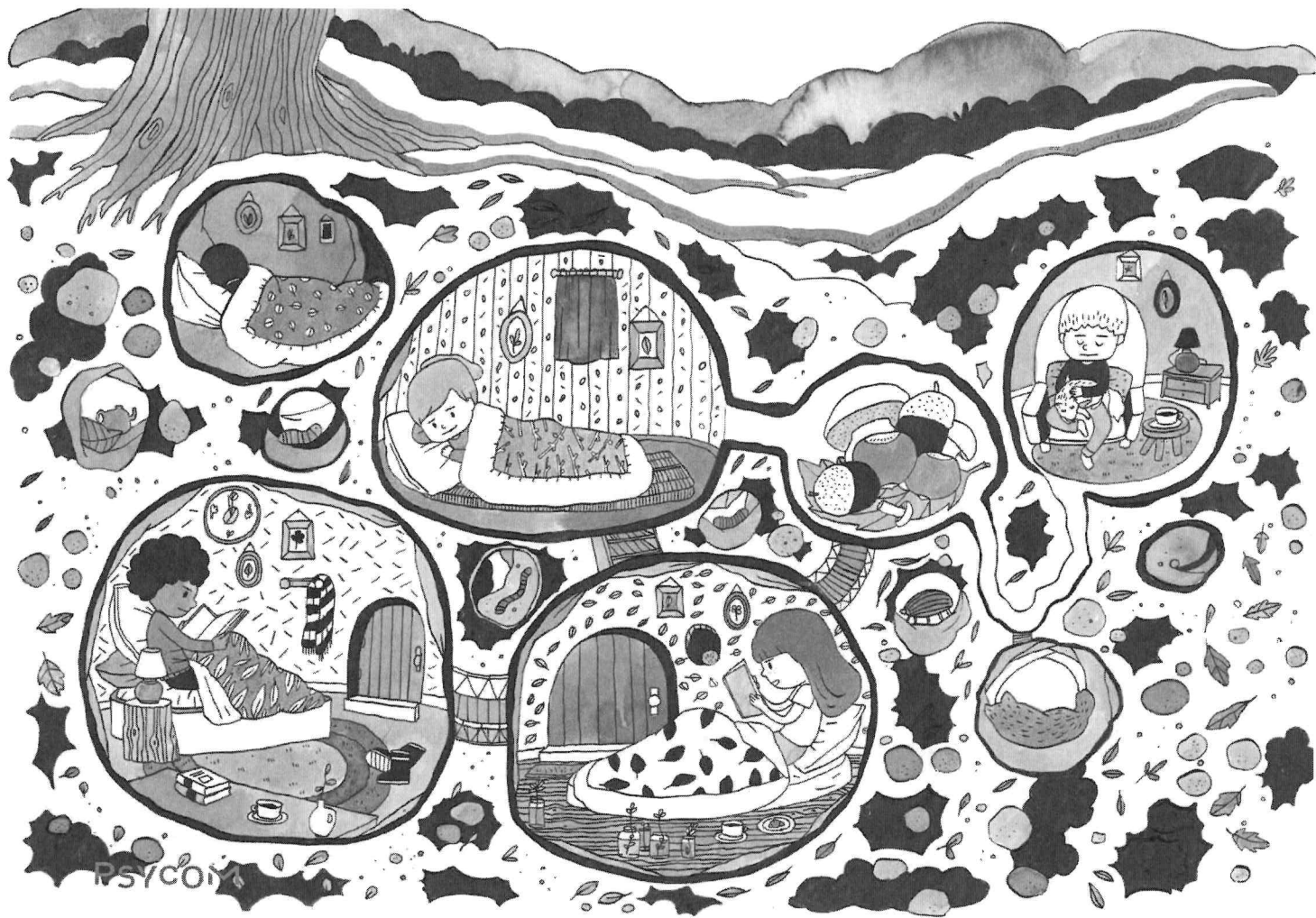


4/11



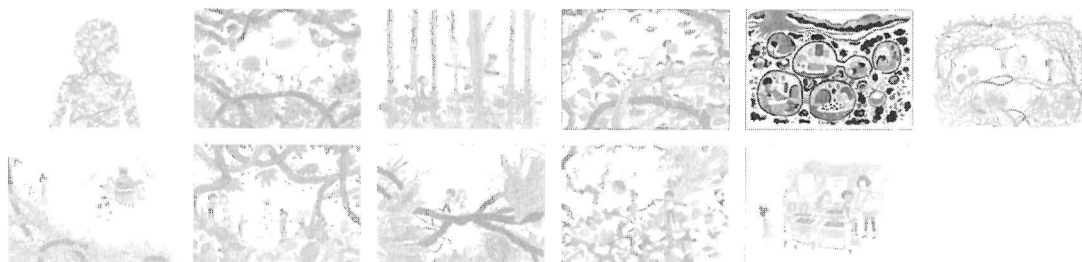
Ainsi, pendant l'Automne de la Transformation, la tristesse et la mélancolie habitent souvent le Jardin du Dedans®. Celui-ci doit alors faire face aux **bourrasques de vent** et aux **averses** qui le malmènent.

Pourtant, l'Automne est aussi une saison de **grand changement** : le jardin se prépare à affronter l'hiver en faisant des réserves.



PSYCOM

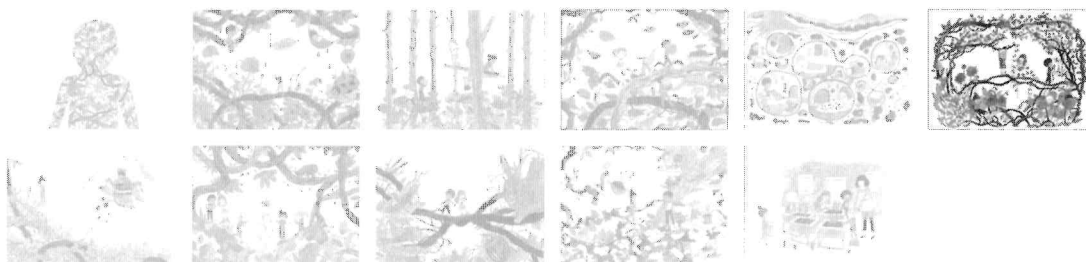
5/11



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.



6/11



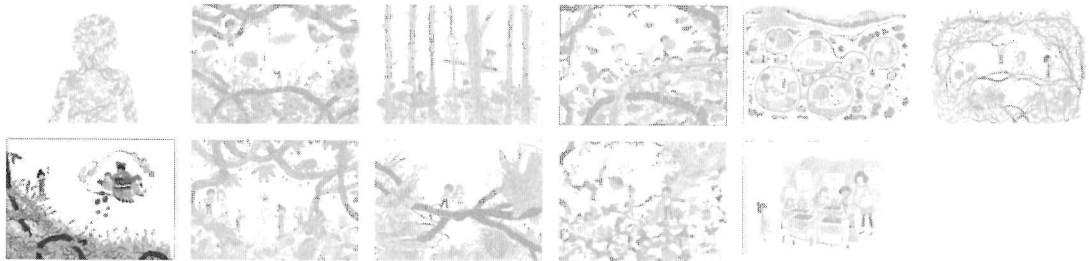
Le Printemps du Bien-être voit le jardin refleurir à nouveau : c'est une saison très agréable où l'on se sent bien.

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.



PSYCOM

7/11



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.

53



8/11

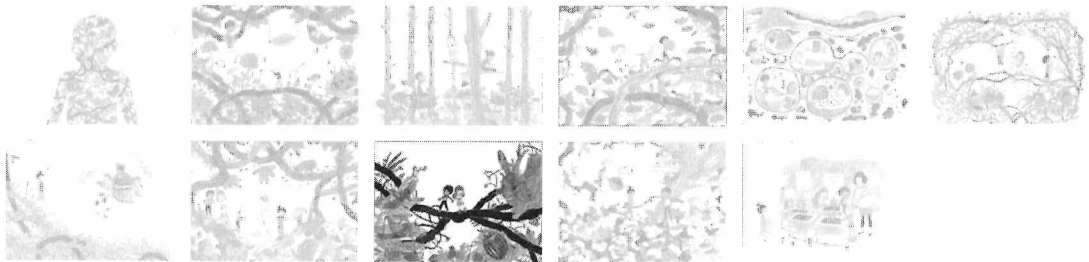


Quelquefois, une **Plante Inconnue** pousse au Jardin du Dedans®.

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.



9/11

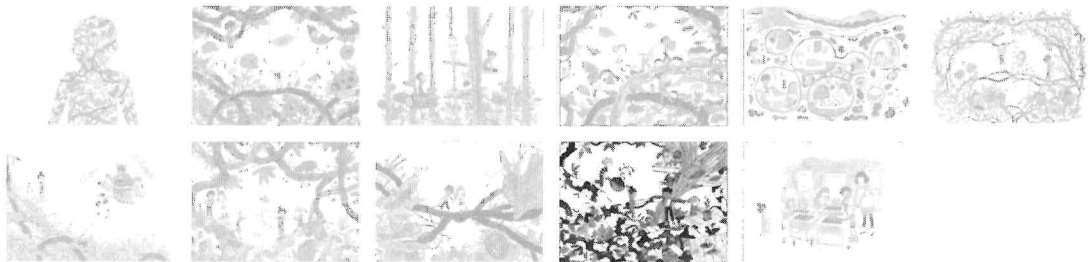


Malgré toute la **bonne volonté** du jardinier, il arrive que certains troubles surgissent et viennent endommager le Jardin du Dedans<sup>®</sup>. Un lapin trop gourmand, une invasion de sauterelles, ou même une tempête de grêle peuvent soudain détruire l'**équilibre** qui régnait au jardin.



PsyCOM

10/11

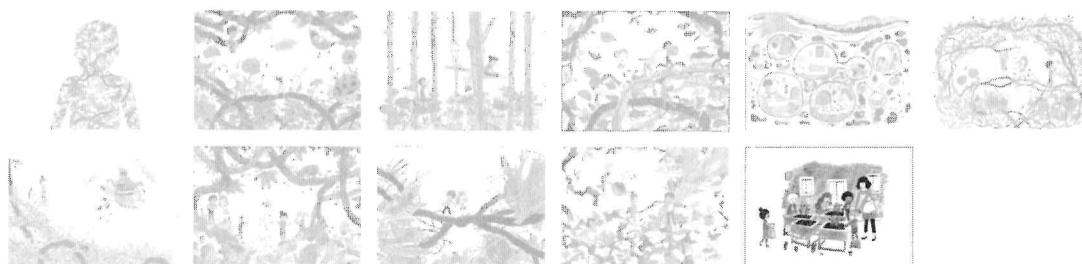


Heureusement, avec un peu d'aide, le Jardin du Dedans® peut tout à fait se rétablir et continuer d'évoluer. Replanter de nouvelles graines, repoter une plante ou ajouter un tuteur à un arbuste fragile permettent ainsi de consolider ce qui a été abîmé.



PSYCOM

11/11



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](http://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.



# Livret pédagogique

1.

## AVANT D'ANIMER



Parler de santé mentale avec les enfants

59

PSYCOM

### LES OBJECTIFS

Le kit pédagogique Le Jardin du Dedans® a été créé par Psycom, en partenariat avec UNICEF France, pour :

- **Sensibiliser les enfants** à la notion de santé mentale : de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y porter attention ? Ce qui peut aider quand ça ne va pas...

- **Ouvrir le débat** pour lever le tabou sur la santé mentale : est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ? Faut-il que j'en parle ? A qui puis-je en parler ?

- **Aider les adultes** à aborder ces questions complexes.

### LE PUBLIC

Ce kit pédagogique s'adresse aux **enfants âgés de 8 à 11 ans**. Il est recommandé de l'utiliser en petits groupes (classe, animation en médiathèque, centre de loisirs, etc.).

Il comprend des conseils pour les adultes qui souhaitent parler de santé mentale avec les enfants.

### LE KIT PÉDAGOGIQUE

Le Jardin du Dedans® se compose :

- d'une histoire sous forme d'un kamishibai (théâtre d'images) composé de 12 planches illustrées,

- de deux livrets pédagogiques

(1. Avant d'animer, 2. L'animation pas à pas).

Chaque planche du kamishibai comprend au recto une illustration (vue par le public) et, au verso, le récit lu par la personne qui anime les échanges. Les planches sont glissées l'une après l'autre dans un support en bois appelé, en japonais, butai (théâtre de bois). En l'absence de butai, les planches peuvent aussi être présentées directement au public ou via une projection vidéo à partir d'un ordinateur.

L'histoire s'articule autour de **quatre grands thèmes** :

1. La santé mentale : éléments de compréhension
2. Les mouvements et les influences de la santé mentale
3. Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou
4. Aller mieux, se soigner et s'entraider

Le livret pédagogique 1. « Avant d'animer » propose :

- des conseils d'animation
- des repères pour appréhender les éléments théoriques sur la santé mentale des enfants

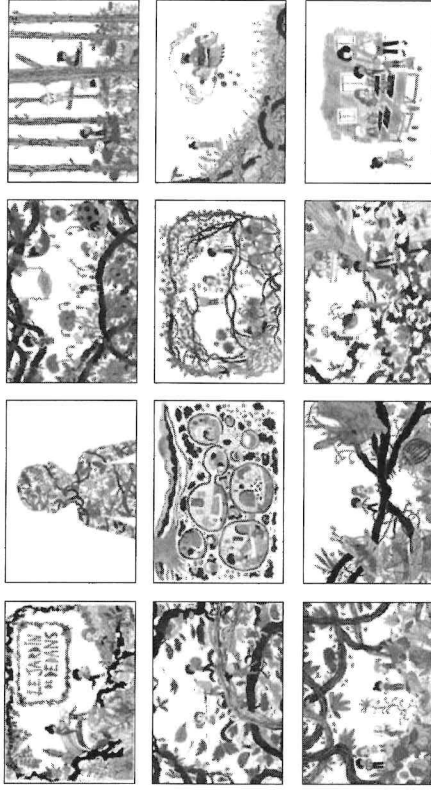
Le livret pédagogique 2. « L'animation pas à pas » fournit des repères pour :

- faciliter la prise en main du kit Le Jardin du Dedans®
- aider à construire les différentes séances pédagogiques

Ce livret présente chaque planche de l'histoire, détaille les thèmes autour de la santé mentale qui peuvent être abordés et propose une liste de questions, ainsi que des suggestions de réponses, pour ouvrir le débat avec les enfants.

PSYCOM

## STORY-BOARD



## L'ANIMATION

Il est proposé de découper l'animation en 3 séances comme suit :

- Séance 1 - « La santé mentale » - couverture, planches 1, 2 et 3 - 45 min.
- Séance 2 - « Les mouvements et les influences » - planches 4, 5, 6 et 7 - 45 min.
- Séance 3 - « Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou » - planches 8 et 9 + « Aller mieux, se soigner et s'entraider » - planches 10 et 11 - 1 h

L'histoire est lue dans son intégralité lors de la première séance.

Il est recommandé de faire un rappel de l'histoire et du cadre au début des séances suivantes en proposant par exemple qu'un enfant en fasse une synthèse, ou en repassant rapidement toutes les planches et en laissant les enfants raconter ce qui a été lu lors de la séance précédente.

**Exemple :** « Vous vous souvenez, cette histoire raconte l'histoire du Jardin du Dedans®.

Le Jardin du Dedans®, c'est une métaphore pour expliquer la santé mentale. Comme le raconte

l'histoire, nous avons toutes et tous une santé mentale que nous pouvons cultiver comme un jardin.

Lors de la dernière séance nous avons parlé de... (thème à préciser en fonction de ce qui a été abordé précédemment).

Aujourd'hui, nous allons parler de... (thème à préciser en fonction de la séance du jour). »

## LA POSTURE D'ANIMATION

« La santé mentale fait partie de la vie de tous les jours, et n'est pas simplement une question médicale. C'est pourquoi l'engagement des familles et acteurs éducatifs sur ce sujet peut grandement contribuer à la création d'un environnement dans lequel enfants et jeunes se sentent à l'aise pour aborder ces troubles, les comprendre et y trouver des solutions adaptées. »<sup>1</sup>

Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste de la santé mentale pour animer le Jardin du Dedans®. L'enjeu est d'ouvrir la discussion sur cette question. La personne qui s'en saisit n'est donc pas dans une posture de thérapeute ou d'instructeur.

Il s'agit avant tout d'adopter une posture de médiation permettant de faire circuler la parole des enfants.

Cette posture de médiation s'articule autour des 3 points clés suivants :

### 1. Pédagogie participative

Pour que les enfants se sentent légitimes à s'exprimer sur ce thème, il importe que la personne qui anime leur explique ce principe de base : « Votre avis sur ce sujet est aussi pertinent et intéressant que le mien. »

L'intérêt de cet outil est de susciter le partage des points de vue et des perceptions, dans une dynamique « horizontale ». Il n'y a pas de savoir descendant, mais des savoirs partagés.

### 2. Espace « bienveillant »

Nous vous proposons d'aborder cette notion d'espace « bienveillant » en vous posant la question suivante : « Comment, par ma posture d'adulte, puis-je incarner cette notion ? » Il s'agit avant tout d'avoir pensé le sujet en amont, de se questionner sur ses perceptions de la santé mentale et surtout du public : « Est-ce que j'ai des craintes à aborder ce sujet ? Est-ce que je pense que les enfants vont pouvoir échanger sur ce sujet ? Qu'est-ce que j'imagine des capacités des enfants à parler de ce sujet ? »

Cet « auto-scan » permet d'identifier nos appréhensions, doutes et motivations à ouvrir un espace horizontal de discussions avec les enfants.

Nous devons aussi être parfaitement au clair sur ce que nous représentons pour les enfants lors de ce temps d'échanges : ni thérapeute, ni détenteur ou détentrice d'un savoir expert, mais personne garante d'un cadre d'échanges confortable pour tout le monde.

### 3. Posture de facilitation

- **Développer une écoute active.** Il s'agit de porter une attention aux propos, mais aussi aux silences, aux expressions non verbales. Plus on développe cette attention, plus on a une lecture précise du groupe. Cela apporte du matériel pour relancer les échanges, rebondir ou encourager une expression verbale et constructive pour le groupe.

- **Assurer un rôle de « catalyseur ».** Il s'agit de favoriser l'expression des enfants : utiliser des questions ouvertes (vous trouverez dans le livret 2 des propositions de questions et de synthèse pour chaque planche), aider le groupe à s'approprier la métaphore en utilisant des exemples, reformuler et synthétiser les échanges.

- **Garantir le cadre du groupe.** Il s'agit de présenter aux enfants, en début de séance, les règles et système de régulation qui vont régir le groupe pour que l'animation se passe en confort. Proposition de cadre : « Les enfants savent autant de choses que l'adulte, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises questions, attendez son tour pour partager son idée, on ne se moque pas, etc. »

#### QUELQUES CONSEILS

- **Et si des questions intimes ou difficiles émergent... ?**

Ce kit pédagogique permet d'aborder la santé mentale avec un groupe d'enfants. Il vise à les aider à mieux comprendre cette notion et à identifier quelques ressources pour en prendre soin.

15

Il n'a pas pour objectif de traiter des situations individuelles ou d'engager un travail thérapeutique.

Cependant, comme dans toute action d'éducation à la santé, les discussions collectives peuvent faire écho à des situations intimes.

Si ce type de questions ou remarques intimes émerge, la personne qui anime peut inviter l'enfant à rediscuter de cette question ou remarque après la séance, pour l'accompagner ensuite vers des personnes ressources (cf. Quelques ressources page 11).

- **Est-ce que j'anime en solo ou en duo... ?**

L'intérêt de la co-animation :

- Il est parfois plus facile de tenir une dynamique de groupe à deux : on peut se relayer, pour avoir des moments de respiration dans l'animation, ou mieux repérer ce qui se passe dans le groupe (un enfant qui n'ose pas parler, un autre qui veut dire quelque chose depuis un moment...).

- Des « rôles » peuvent être attribués dans un duo : une personne se charge de faire circuler la parole, une autre de suivre le fil conducteur de la séance en ayant la trame et les éléments de synthèse à lire ou à expliquer dans chaque séance par exemple.

- Il est possible de scinder le groupe en deux, si les interactions sont trop compliquées en grand groupe (difficultés à s'écouter par exemple).

**Attention à s'être bien accordé avec son binôme ! Il est important d'avoir construit la séance ensemble en amont, de s'être mis d'accord sur les rôles et de partager les mêmes objectifs et intérêts pour la démarche.**

- **L'aménagement de l'espace... ?**

Privilégier un espace confortable et apaisant pour inviter les enfants à discuter : organiser l'espace en demi-cercle pour que les enfants puissent voir les illustrations, mais aussi se voir et échanger.

**Si vous êtes dans le même espace que « d'habitude » (par ex. en classe), modifier l'organisation de l'espace peut signifier que cette séance ne propose pas la même chose que d'habitude justement. Un objet peut symboliser ce changement (par ex. on allume une petite lampe qui n'est pas là le reste du temps) ou le placement des enfants.**

- **Varié les modalités d'expression des enfants durant l'animation**

Pour permettre à tous les enfants, même les plus timides de participer au débat.

Par exemple : proposer aux enfants de se positionner sur une question en levant le pouce s'ils sont d'accord ou en le descendant s'ils ne sont pas d'accord, etc.



## Séance 1 - 45 min

### La santé mentale

Poser les bases de ce qu'est la santé mentale

Couverture, planches 1, 2 et 3

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Définir ce qu'est la santé mentale :

- On a tous et toutes une santé mentale, qui **fluctue** tout au long de la vie.
- On a tous et toutes des **besoins** à satisfaire qui déterminent notre équilibre psychique.

#### APPORTS THÉORIQUES

La santé mentale est une part de notre santé **aussi importante** que la santé physique. « Il n'y a pas de santé, sans santé mentale » (OMS). Autrement dit, on a toutes et tous une santé mentale dont on peut prendre soin.

La Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) énonce que chaque enfant a droit au bien-être et à l'accès aux meilleurs soins de santé physique ou mentale possibles.

La santé mentale fait partie de la vie des enfants comme des adultes. On peut la définir comme **la recherche d'un équilibre** entre différentes dimensions de nos vies : nos ressentis, nos interactions (familiales, amicales, amoureuses...), nos pensées et nos conditions de vie (économiques, culturelles, sociales...).

Cet équilibre se situe entre les ressources qu'une personne peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

« La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité** » (OMS). La santé mentale ne se définit pas seulement au prisme d'un diagnostic psychiatrique, mais aussi selon le ressenti émotionnel, psychique (sentiment de bien-être/mal-être). Ainsi, il est possible de se sentir bien même si on a un trouble psychique et, à l'inverse, de ressentir un profond mal-être sans que ce soit l'expression de troubles psychiques diagnostiqués.

Enfin, pour maintenir l'équilibre et « muscler » nos ressources, **nous avons toutes et tous des besoins**, qui ne s'expriment pas pour tout le monde au même moment. Par exemple : notre besoin de compréhension, d'acceptation, de chaleur humaine, de sécurité, d'amusement... Apprendre à identifier ces besoins pour les repérer lorsqu'ils nous manquent est un outil précieux au service de nos ressources psychiques.

Les **émotions** nous indiquent les **besoins** satisfaits et ceux pour lesquels il serait peut-être nécessaire d'agir. Ainsi **connaître et comprendre ses émotions est une étape pour prendre soin de sa santé mentale**.

62

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, On a toutes et tous une santé mentale - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) », Marshall B. Rosenberg, éd. La Découverte

## • APPORTS THÉORIQUES •



## Séance 2 - 45 min

### Les mouvements et les influences

Préciser la notion de santé mentale, reprendre l'idée de mouvement qui la constitue. La santé mentale n'est pas figée, elle varie tout au long de la vie et fait émerger différentes émotions.

Planches 4, 5, 6 et 7

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reprendre l'idée de mouvement dans la santé mentale.
- Identifier les émotions et comprendre à quoi elles servent.

#### APPORTS THÉORIQUES

La santé mentale est en **mouvement permanent**. On peut donc en parler comme d'une dynamique. Les mouvements de la santé mentale ont des origines multiples : les éléments du quotidien comme les rencontres, les événements de vie, l'environnement, la santé physique... Mais aussi, ce qui se passe en nous, la façon dont nous ressentons les choses. Tout cela va avoir un impact sur notre santé mentale et la faire bouger : en la renforçant ou en la fragilisant. Qu'est-ce qui peut provoquer ces mouvements ?

- Notre **environnement** scolaire, familial, économique, social, etc. Ces éléments sont aussi appelés « **déterminants de santé mentale** ». Ils peuvent avoir une **influence positive ou négative** sur notre santé mentale.
- **Ce qui est propre à notre personnalité** : l'écoute introspective, la connaissance de ses émotions, la confiance en soi... Parfois, on peut en manquer ce qui peut nous mettre en difficulté ou nous fragiliser. Les renforcer contribue au maintien de notre équilibre psychique. Ces éléments qu'il est possible d'entretenir, de cultiver et de renforcer toute la vie, sont appelés « **les compétences psychosociales** ».

Les émotions sont un « thermomètre » de notre état psychique. Elles peuvent s'exprimer par des sensations physiques et ne sont pas toujours simples à décrypter.

Il convient d'apprendre à :

- **Identifier les émotions** : ce que cela fait dans le corps, quelle sensation pour quelle émotion ?
- Les rattacher à un raisonnement, une pensée, un besoin inassouvi : **pourquoi est-ce que je ressens cela ?**

Toutes les émotions sont importantes. Chacune (joie, tristesse, colère, peur...) dit quelque chose de notre état psychique. Apprendre à les accueillir aide à comprendre pourquoi nous les ressentons. Ce n'est pas un exercice facile, il faut du temps pour lire ces différentes émotions et les comprendre. Un peu comme une gymnastique, plus on le fait, mieux on y arrive.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, Clip vidéo Cosmos mental® - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Minds, Promotion de la santé mentale Genève - [www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)
- Fédération nationale d'éducation pour la santé - [www.fnes.fr](http://www.fnes.fr)

PSYCOM

63



## Séance 3 - 1 h

### Les déséquilibres de la santé mentale et le poids du tabou

Aborder la question du mal-être qui peut parfois s'installer, des difficultés que l'on peut avoir à en parler, des signes qui peuvent alerter.

Planches 8 et 9

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aborder la notion de mal-être qui s'installe ou perdure.
- Favoriser la parole et lever le tabou.

#### APPORTS THÉORIQUES

Un mal-être peut être passager, mais dans certains cas il peut s'installer et devenir plus intense. La survenue d'un mal-être persistant peut avoir **différentes causes** : environnementales, biologiques, sociales, faire suite à un traumatisme, à des violences physiques ou verbales.

Quelle qu'en soit la cause, un mal-être qui s'installe et qui prend de plus en plus de place exprime une souffrance ou éventuellement un trouble psychique qui émerge. Il est donc important d'y porter attention et de **permettre à l'enfant d'en parler**.

Un mal-être peut être accompagné de **sensations ou de comportements nouveaux** qui peuvent sembler étranges et parfois inquiéter :

- Ressentir de la peur ou une angoisse à faire des choses qui jusque-là ne posaient pas de problème, comme aller à l'école, s'éloigner pour quelques heures d'un parent, manger...
- Entendre des sons que les autres n'entendent pas.
- Voir apparaître des troubles du sommeil, des troubles alimentaires, de l'angoisse, des phobies, un repli sur soi, des crises de colère...

Les enfants, comme les adultes, peuvent être attentifs à ces sensations nouvelles et ces changements de comportements, et essayer de les apaiser avec leurs « techniques » habituelles.

Dans certains cas, ces sensations peuvent modifier de manière importante les comportements, à tel point que l'enfant ne peut plus faire face seul à la situation. Il est **donc important de l'encourager à en parler autour de lui pour être aidé. S'ils sont repérés et pris en charge suffisamment tôt, beaucoup de souffrances ou de troubles psychiques peuvent s'apaiser.**

Parler de ce qui nous perturbe n'est pas toujours facile. Dès qu'il s'agit de parler de ce que l'on ressent, de notre santé mentale, un tabou persiste. Les souffrances et les troubles psychiques peuvent encore faire peur et générer de la honte. Il est donc important de soutenir et d'encourager les enfants à se parler entre eux, ainsi qu'aux adultes qui les entourent, pour **éviter le repli sur soi.**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom, Santé mentale et enfance (site et brochure)

PSYCOM



### Séance 3 (suite)

## Aller mieux, se soigner et s'entraider

Aborder la possibilité d'aller mieux, les ressources pour y parvenir et les soutiens qui peuvent être mobilisés.

Planches 10 et 11

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aborder la possibilité d'aller mieux.
- Identifier des ressources d'aide et de soutien.
- Valoriser l'importance de l'entraide.

#### APPORTS THÉORIQUES

Un mal-être ou une souffrance psychique qui apparaît chez un enfant peut susciter de l'inquiétude. En particulier lorsque ce mal-être ou cette souffrance perdure, est intense ou est accompagnée de sensations inconnues ou de changements de comportement.

Il faut garder à l'esprit que même si ces situations peuvent être inquiétantes, **rien n'est figé ni définitif**. Un mal-être ou une souffrance psychique, même intense, peut s'atténuer ou disparaître.

Pour se sentir mieux ou apaisé, plusieurs ressources peuvent être mobilisées :

- Des **ressources internes** – capacités et stratégies que l'on a développées et sur lesquelles on peut s'appuyer pour maintenir un équilibre : comprendre ses émotions, ses sensations, les voir venir sans être submergé ou en avoir peur, se rassurer sur le côté temporaire de ces sensations, mettre en œuvre des techniques qui nous font du bien ou qui nous apaisent...
- Des **ressources externes** – soutien de ses ami-e-s, de sa famille, de l'école, accompagnement scolaire, psychologique, médical, etc.

**Inciter les enfants à parler** de leur ressenti, de leurs sensations, que ce soit avec leur famille, leurs ami-e-s ou l'équipe pédagogique de l'école, est une première étape pour qu'ils et elles se sentent mieux. Parler avec son entourage ne résout pas tout, mais cela peut déjà aider à trouver des solutions et à ne pas rester seul avec ses craintes et ses questions. Dans certains cas, les spécialistes de la santé mentale seront les plus à même de proposer un accompagnement et un traitement adaptés à la situation (psychothérapies, mesures d'accompagnement...).

En plus de ces soutiens professionnels, l'entraide entre les enfants peut apporter beaucoup de réconfort.

L'**entraide**, c'est pouvoir s'identifier à l'autre, partager ses expériences et ses sensations avec, les copains et les copines d'école, de sport ou du quartier... Cela permet à l'enfant de prendre conscience qu'il ou elle n'est pas seule à ressentir des sensations étranges ou à vivre des expériences qui peuvent être douloureuses. Partager avec ses semblables rassure et permet d'échanger des techniques, des stratégies qui peuvent aider à aller mieux.

L'entraide s'est aussi aller vers un copain, une copine qui n'irait pas bien, l'écouter et l'aider à en parler à une personne de confiance.

64

## QUELQUES RESSOURCES



## POUR EN SAVOIR PLUS

- Psycom - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Centre Anna Freud, National centre for children and families, programme "Talking mental health, animation & teacher toolkit" - [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)
- Université de Québec à Montréal (UQAM), programme « Les amis de Zippy » [www.zippy.uqam.ca](http://www.zippy.uqam.ca)
- UNICEF, « La Situation des enfants dans le monde 2021. Dans ma tête : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants » - [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- Défenseur des droits des enfants, « Santé mentale des enfants : le droit au bien-être », rapport 2021 - [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)
- École promotrice de santé, Edusanté - [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr)
- En santé à l'école - [www.ensantealecole.org](http://www.ensantealecole.org)
- Santé publique France, Promouvoir la santé dès la petite enfance : accompagner la parentalité [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- Association ESSENSIAiles - [www.essensiailes.fr](http://www.essensiailes.fr)
- Ireps Nouvelle-Aquitaine, Le voyage des Toimoinous - [www.irepsna.org](http://www.irepsna.org)
- Ireps Pays de la Loire, Le cartable des compétences psychosociales - [www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)
- Ireps Bretagne, Développer les compétences psychosociales des enfants de maternelle et d'élémentaire en milieu scolaire, périscolaire et extrascolaire - [www.promotionsantebretagne.fr](http://www.promotionsantebretagne.fr)
- PromoSanté IdF, Dossier « Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans) » - [www.promosante-idf.fr](http://www.promosante-idf.fr)
- Association Sparadrap, « J'ai des soucis dans la tête » - [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)
- Brouill'Noir - Le carnaval des idées noires - Éditions À Ti(t)re d'Elles - [www.a-titre-delles.fr](http://www.a-titre-delles.fr)
- Éditions Tom Pousse - [www.tompousse.fr](http://www.tompousse.fr)
- Collection Max et Lili - Éditions Calligram - [www.editionscalligram.com](http://www.editionscalligram.com)
- Les cahiers Filliozat - [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net)
- Les goûters philo - Éditions Milan - [www.editionsmilan.com](http://www.editionsmilan.com)
- Prix UNICEF de littérature jeunesse 2021 : une sélection de livres sur le thème « Au fil des émotions » - [my.unicef.fr](http://my.unicef.fr)

65

## ADRESSES UTILES

- Association nationale des points accueil écoute jeunes - [www.anpaej.fr](http://www.anpaej.fr)
- Association Phobie scolaire - [www.phobiescolaire.org](http://www.phobiescolaire.org)
- Bicycle (Association d'aide aux familles d'enfants et d'adolescents ayant un trouble de l'humeur, hypersensibilité, cyclothymie, bipolarité) - [www.bicycle-asso.org](http://www.bicycle-asso.org)
- École des parents et des éducateurs (EPE) - [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- Fédération française des DYS - [www.ffdys.com](http://www.ffdys.com)
- Hyper Supers - TDAH France - [www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)
- Jefpsy - jeunes, enfants, fratrie - [www.jefpsy.org](http://www.jefpsy.org)
- Mon Psy - [www.monpsy.sante.gouv.fr](http://www.monpsy.sante.gouv.fr)
- Union nationale des associations familiales (UNAF) - [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)
- Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## LIGNES D'ÉCOUTE

- Allo Écoute Parent : 06 01 18 40 36 - [www.alloecouteparents.org](http://www.alloecouteparents.org)
- Allô Enfance en danger : 119 - [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)
- Allô Parents en crise : 0 805 382 300 - [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- Allô grands-parents (association École des grands-parents européens) : 01 45 44 34 93 - [www.egpe.org/allo-grands-parents](http://www.egpe.org/allo-grands-parents)
- Allô parlons d'enfants (association Ar Roc'h) : 02 99 55 22 22 - [www.parlonsdenfants.fr](http://www.parlonsdenfants.fr)
- Écoute famille Unafam : 01 42 63 03 03 - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)
- Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil) : 01 81 89 09 50 - [www.apprentis-auteuil.org](http://www.apprentis-auteuil.org)
- Non au harcèlement : 3020 - [www.NonAuHarcèlement.education.gouv.fr](http://www.NonAuHarcèlement.education.gouv.fr)
- Psy santé parents, le fil des Pâtes au beurre (association Les pâtes au beurre) : 02 40 16 90 50 - [www.lespatesaubeurre.fr](http://www.lespatesaubeurre.fr)

66

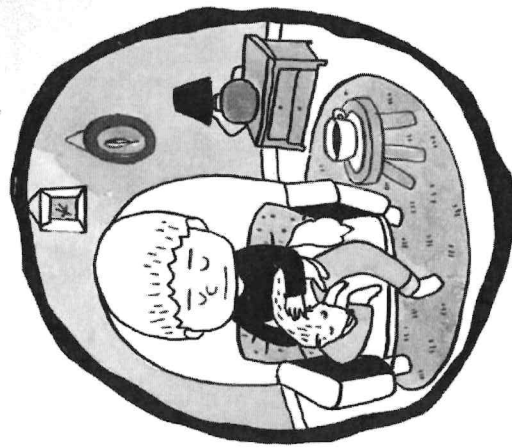
**PSYCOM**  
11, rue Cabanis  
75674 Paris CEDEX 14  
contact@psycom.org  
www.psycom.org

**PSYCOM**

Avec le soutien de : UNICEF France



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



Réalisation : Etat d'Esprit-Stratus, illustrations : Sandrine Bonini - @PSYCOM - Juin 2022. Tous droits réservés.  
Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée.



# 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**.

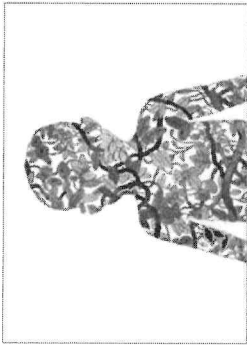
Je vais vous lire l'histoire en entier, puis nous reviendrons sur les planches que nous discuterons aujourd'hui. »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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.



2

### 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.

68



3

### 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 ?

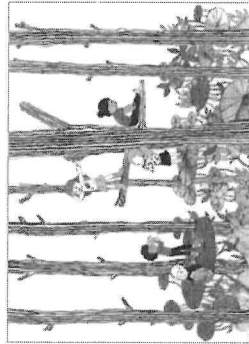
#### LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

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 ?

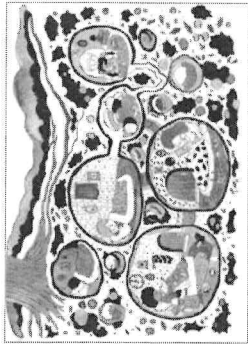
#### LES RÉPONSES QUE VOUS POUVEZ APPORTER

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 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.

#### LES QUESTIONS À POSER AUX ENFANTS

Qu'est-ce qui peut nous faire nous sentir heureux, légers, 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

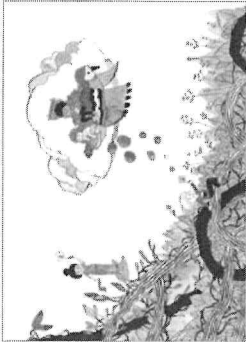
Parfois on ne comprend pas pourquoi une personne ne réagit pas « comme nous l'aurions fait ».

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...

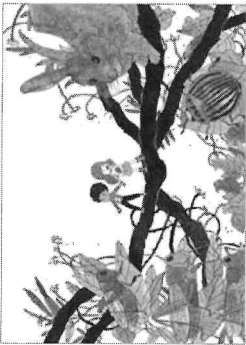
Ces signes (et d'autres), s'ils durent ou deviennent plus forts, peuvent être pris comme un signal indiquant qu'il faut faire attention à ces sensations et ne pas les garder pour soi.

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.

22



## 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

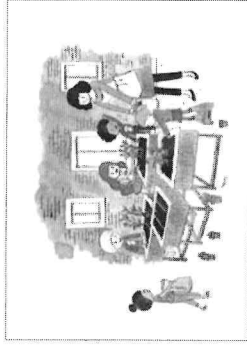
Quand ça ne va pas, il faut garder à l'esprit que **cette période peut s'apaiser ou disparaître**. Rien n'est figé. Avec un peu d'aide, on peut apprendre à décrypter et comprendre ce qu'il se passe et s'appuyer sur tout ce qui nous aide à nous sentir mieux.

**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, une 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 retenez-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 Île-de-France

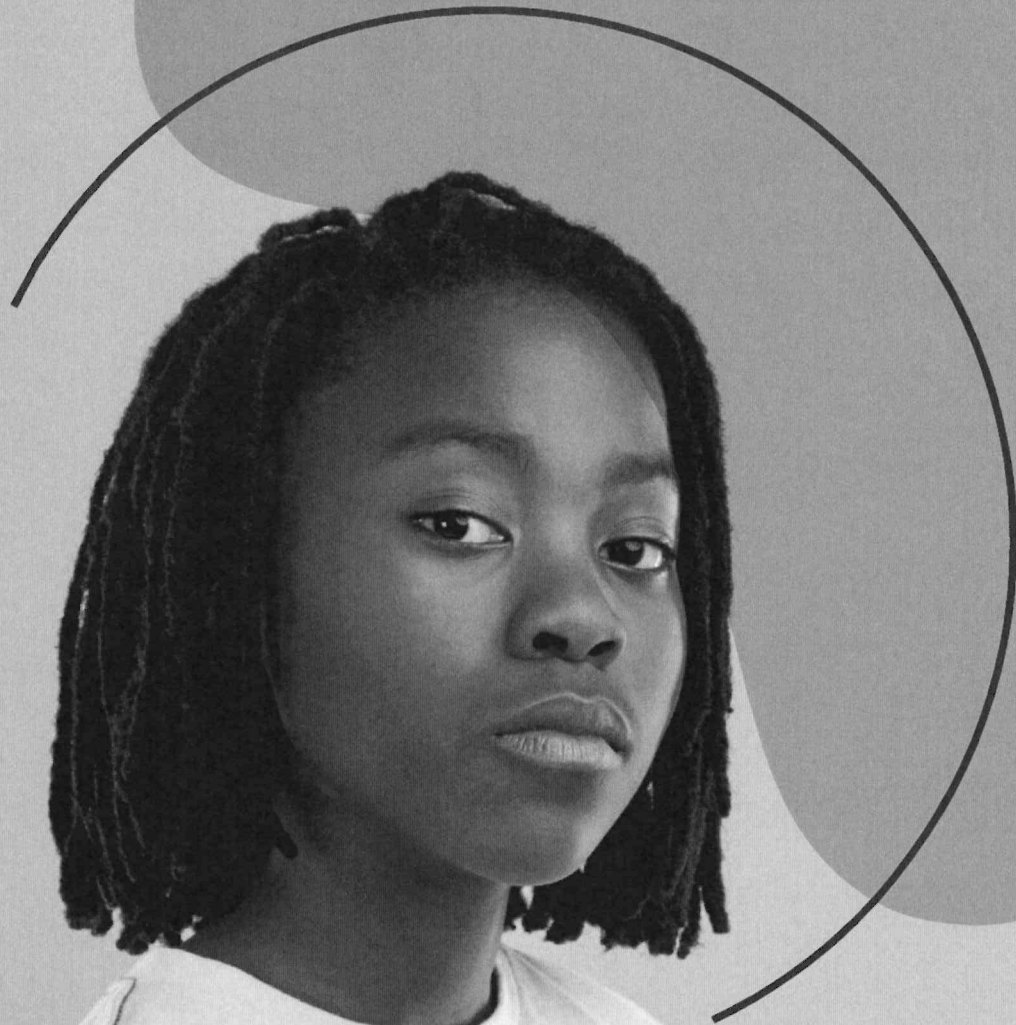


**PSYCOM**

PSYCOM

73





*module 1*

# La santé mentale, c'est quoi?

**adapt**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montreal

**C** fascicule d'activités pédagogiques



## activité 3

# L'échelle des comportements

temps nécessaire  
30-40 minutes

## objectif

*identifier certains des comportements qui contribuent ou nuisent à la santé mentale*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, posez les questions suivantes aux élèves et notez au tableau quelques-unes de leurs réponses en les divisant en deux colonnes : les facteurs nuisibles et les facteurs bénéfiques.
  - Quels sont les comportements, habitudes ou attitudes qui contribuent au maintien ou au développement d'une bonne santé mentale ?
  - Quels sont les comportements, habitudes ou attitudes qui peuvent lui nuire ?

**Réponses attendues :**  
**Bénéfiques :** avoir de bons amis, connaître ses forces et ses faiblesses, exprimer ses besoins et ses opinions, etc.  
**Nuisibles :** tout critiquer, rester seul, ne pas parler, ne pas avoir d'amis, se disputer, etc.
- 2 • Précisez aux élèves que vous reviendrez plus tard sur ce tableau et demandez-leur de répondre individuellement au questionnaire **Qu'est-ce qui me décrit le mieux ?** (p. 17) afin qu'ils identifient leurs propres attitudes et habitudes de vie.
- 3 • En grand groupe, ouvrez la discussion sur les réponses qu'ils ont fournies en leur demandant s'ils ont aimé répondre à ce questionnaire et ce qu'il leur indique.
- 4 • À partir des réponses des élèves, complétez les réponses déjà écrites au tableau.

## à retenir

Certains facteurs nuisent à notre santé mentale et à notre équilibre personnel; d'autres favorisent cet équilibre et nous permettent de bien nous sentir avec nous-mêmes et les autres. Voici quelques exemples :

### facteurs de protection

#### *facteurs contribuant à un bon équilibre personnel*

- 1 • l'estime de soi<sup>2</sup>;
- 2 • la confiance en soi;
- 3 • une perception juste de soi<sup>3</sup>;
- 4 • une gestion du stress efficace;
- 5 • l'épanouissement personnel;
- 6 • des habitudes de vie saines;
- 7 • des activités sportives, récréatives, créatives;
- 8 • de bons amis.

### facteurs de vulnérabilité

#### *facteurs nuisibles à l'équilibre personnel*

- 1 • un haut niveau de stress;
- 2 • l'isolement;
- 3 • une mauvaise perception de soi (c'est-à-dire une image de soi qui contient une très grande proportion d'éléments négatifs);
- 4 • des situations difficiles (rupture amoureuse, dispute importante avec des amis, séparation des parents, échecs scolaires, etc.);
- 5 • la consommation de substances psychoactives (alcool et/ou drogues);
- 6 • des maladies prolongées.

## éléments de discussion

Même si nous avons certains comportements, habitudes ou pensées qu'on qualifie généralement de « négatifs », cela ne veut pas nécessairement dire que notre santé mentale est fragile ou en danger.

En cas de doute, il est bon de parler de ce qui nous tracasse à une personne de confiance.

Évaluer si des facteurs nuisibles sont présents dans notre vie et être capables de les identifier nous aide à préserver une bonne santé mentale.

Connaître les facteurs contribuant à notre équilibre personnel

et les intégrer dans notre vie quotidienne est aussi une bonne façon de nous maintenir en forme intérieurement. Ils peuvent nous aider à contrebalancer les éléments plus difficiles de notre vie et nous permettent de mieux y faire face.

Bien qu'il arrive que nous nous sentions dépassés par tout ce qui se passe ou par l'ampleur de nos émotions, cela ne signifie pas que nous sommes faibles.

Nous pouvons apprendre à développer des trucs pour faire face aux facteurs nuisibles à notre santé mentale.

<sup>2</sup> L'estime de soi, c'est l'évaluation et la conscience de sa valeur personnelle.

<sup>3</sup> La perception de soi, c'est la manière dont on se perçoit dans les différentes facettes de sa vie. Pour plus d'informations, consultez le module 3 : L'estime de soi.

# activité 3

## Qu'est-ce qui me décrit le mieux ?



Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, noircis un cercle à gauche, en partant du bas.

		vrai	faux
facteurs de protection	<input type="radio"/> Je suis capable d'être fier de moi, de mes accomplissements.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Quand je prends un engagement, je le respecte.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je me sens rarement dépassé par ma charge de travail.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je suis généralement une personne calme.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'aime faire des activités, seul ou en groupe.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je me sens bien avec mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai de bonnes habitudes de vie* (sommeil, activités physique, alimentation, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Mes amis trouvent que je suis une personne sensible, empathique*.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je sais prendre la vie à la légère; le rire, ça fait toujours du bien!	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Quand j'ai un conflit avec quelqu'un, je le règle dès que je le peux.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Lorsqu'une chose me dérange, je suis capable de le dire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je peux apprendre de mes erreurs et des moments difficiles.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je m'adapte bien lorsque je vis des changements importants.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
facteurs de vulnérabilité	<input type="radio"/> Je m'entends bien avec les membres de ma famille.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'aime être entouré de personnes que j'apprécie.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai tendance à me comparer aux autres, et c'est souvent à mon désavantage.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent qu'ils me trouvent stressé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je n'ai pas vraiment de bonnes habitudes de vie*.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Il m'arrive souvent de me disputer avec mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Personne n'est au courant de mes problèmes.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je ne sais jamais où se trouvent mes effets scolaires; ça me nuit à l'école!	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> Je m'inquiète beaucoup de l'avenir.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
	<input type="radio"/> J'ai l'impression que personne ne me comprend.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'ai pas de passe-temps ou de passion; rien ne m'intéresse.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F	
<input type="radio"/> Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F	
<input type="radio"/> J'ai quelquefois de la difficulté à savoir comment je me sens.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F	

\* Les habitudes de vie, ce sont les habitudes reliées au sommeil, à l'alimentation, à l'activité physique et à la consommation de caféine, de boissons énergisantes, de drogues, d'alcool et de cigarettes.

+ Capacité à se mettre à la place de l'autre, de percevoir ce qu'il ressent.

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

77



## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !

temps nécessaire  
20-30 minutes

## objectif

*identifier des moyens pour  
se sentir bien dans sa peau*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils connaissent des manières de cultiver (c'est-à-dire de conserver ou d'améliorer) leur santé mentale. Notez quelques-unes de leurs réponses au tableau.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** en donnant comme consigne aux élèves d'identifier des façons de développer et de maintenir une bonne santé mentale.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.
- 4 • Discutez avec eux des moyens qu'ils aimeraient introduire dans leurs habitudes. Quels obstacles pourraient les en empêcher ? Comment les contourner ?

## à retenir

Pour conserver un bon équilibre mental, on peut :

- 1 • bien s'entourer;
- 2 • parler de ses problèmes;
- 3 • prendre soin de sa santé physique;
- 4 • réserver du temps pour soi;
- 5 • gérer son stress;
- 6 • s'accomplir et se réaliser;
- 7 • apprendre à se connaître;
- 8 • etc.



## éléments de discussion

Nous pouvons faire face aux événements de la vie de bien des manières. Ce qui importe, c'est de trouver celles qui nous conviennent et surtout, de ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles façons de faire.

Il n'est pas nécessaire d'être en détresse pour passer à l'action. Régler plus rapidement nos petits problèmes, nous évitera d'en avoir de plus importants.

Décider de parler avec une personne-ressource, c'est bon signe! Cela signifie que nous faisons le nécessaire pour prendre soin de nous, que nous voulons voir la situation plus clairement.

C'est une démarche saine et positive! Elle nous permet d'apprendre à nous connaître davantage et de trouver des moyens pour nous sentir mieux.

Prendre soin de notre santé mentale, c'est comme nous entraîner pour être plus en forme : ça demande de la pratique et des efforts, mais au bout du compte, ça en vaut toujours la peine!

## activité 5

# Ma santé mentale, j'en prends soin !



Moyens pour prendre soin de sa santé mentale	je le fais	j'aimerais le faire
<b>parler et être bien entouré</b>		
Parler à quelqu'un quand ça ne va pas, quand je ne sais plus quoi penser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un réseau social positif et diversifié (amis, parents, adultes de l'école, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter des sites Internet destinés aux jeunes (par ex. Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à régler mes conflits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>prendre soin de ma santé physique</b>		
Faire de l'exercice régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger sainement et régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir suffisamment (réservé entre 8 et 10 heures pour mon sommeil).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limiter ma consommation de sucre, de café, de boissons énergisantes, de cigarettes, d'alcool, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>prendre du temps pour moi</b>		
Avoir un passe-temps, un loisir ou une passion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me donner le droit et le temps d'avoir du plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>gérer mon stress</b>		
Gérer mon temps, planifier mes activités, m'organiser (par ex. utiliser un agenda, faire une grille horaire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me relaxer, me détendre (par ex. faire une activité plaisante ou de relaxation, écrire un journal, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une chose à la fois, vivre dans le moment présent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>m'accomplir et me réaliser</b>		
Me fixer des objectifs personnels, des buts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir des rêves et prendre les moyens pour les réaliser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permettre le droit à l'erreur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre de mes erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>apprendre à me connaître</b>		
Connaître mes forces et identifier mes défis personnels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Savoir reconnaître mes émotions et apprendre à composer avec elles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'affirmer, exprimer mes besoins et mes limites.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

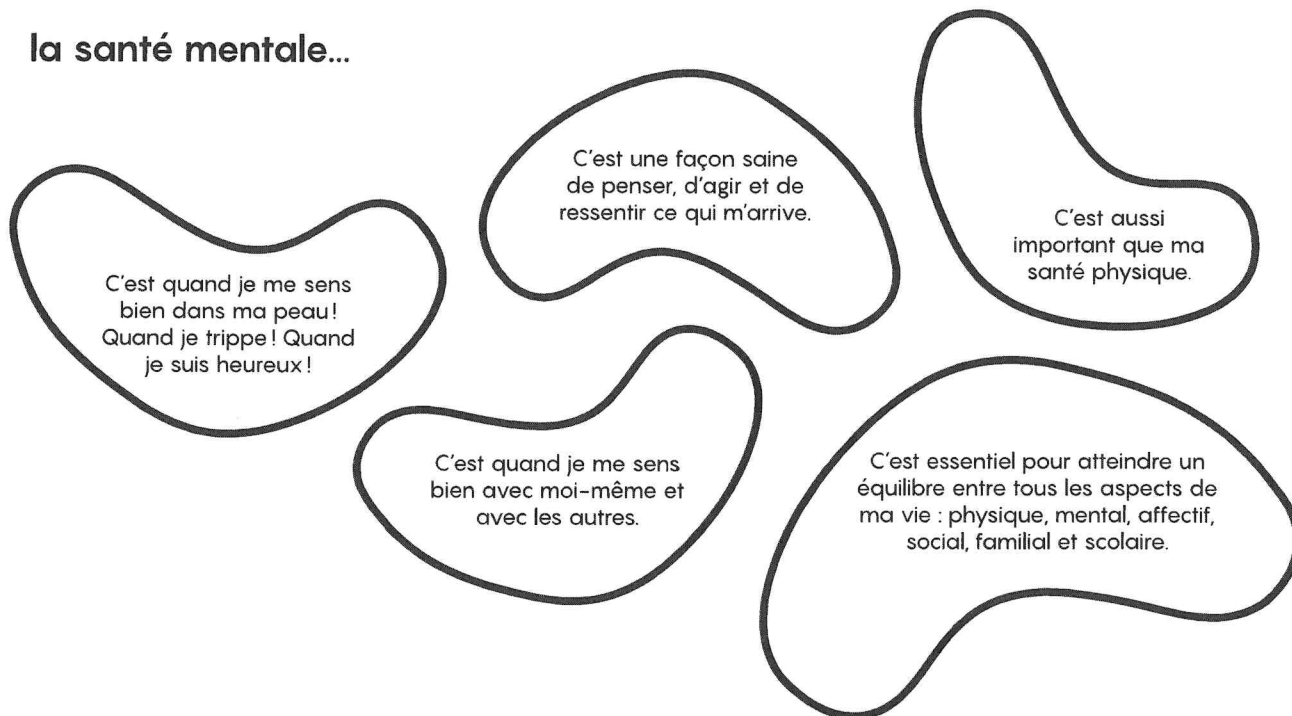
La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

## conclusion et aide-mémoire

# La notion de santé mentale



## la santé mentale...



### certains facteurs peuvent contribuer à la santé mentale, d'autres lui nuire.

#### Exemples de ce qui peut l'aider :

*Une bonne estime de soi, la confiance en soi, une perception juste de soi, une bonne gestion du stress, l'épanouissement personnel, de bonnes habitudes de vie, des activités sportives et récréatives, de bons amis, un réseau social, relaxer, écrire un journal, aller au cinéma, etc.*

#### Exemples de ce qui peut lui nuire :

*Un haut niveau de stress, l'isolement, une mauvaise perception de soi (c'est-à-dire une image de soi qui contient une très grande proportion d'éléments négatifs), certaines situations de vie comme une rupture amoureuse, une dispute importante avec des amis, la séparation des parents, des échecs scolaires, la consommation d'alcool ou de drogues, etc.*

### moyens pour préserver ou améliorer la santé mentale

- 1 • Apprendre à se connaître
- 2 • Parler de ses problèmes et être bien entouré
- 3 • Prendre soin de sa santé physique
- 4 • Prendre du temps pour soi
- 5 • Gérer son stress
- 6 • S'accomplir et se réaliser

### qu'as-tu retenu ?

- 1 • Tu as vu qu'il existe différentes façons de maintenir ou d'améliorer ta santé mentale. Nommes-en trois.
- 2 • Parmi ces trois moyens, y en a-t-il un en particulier que tu aimerais mettre en application dans ta vie ?
- 3 • Qu'est-ce qui pourrait t'aider à le faire (par ex. un horaire, une personne, une ressource, un cours, etc.) ?



# IDENTIFIE DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION STRESSANTE



**LA SITUATION QUI M'ANGOISSE :** \_\_\_\_\_

**MES ÉMOTIONS :** \_\_\_\_\_

**MON COMPORTEMENT :** \_\_\_\_\_

**MES PENSÉES :** \_\_\_\_\_

**MES SENSATIONS PHYSIQUES :** \_\_\_\_\_

**MES STRATÉGIES POUR MIEUX GÉRER MON ANXIÉTÉ :**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Extrait de notre mini-guide « L'anxiété de performance scolaire chez les ados - Spécial écoles »

Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



**MIEUX GÉRER SON ANXIÉTÉ EN AGISSANT SUR SES PENSÉES :  
ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE ET TENTER DE MODIFIER  
SES PENSÉES NÉGATIVES EN SE CONCENTRANT PLUTÔT SUR SES  
BONS COUPS ET SUR CE QU'ON PEUT FAIRE CONCRÈTEMENT POUR  
AFFRONTER LA SITUATION DE MANIÈRE POSITIVE**

## **En résumé, JE PEUX contrôler...**

**CE QUE JE DIS ;**

**CE QUE JE DÉCIDE DE FAIRE ;**

**CE QUE JE DÉCIDE ;**

**LA POSSIBILITÉ D'ACCEPTER  
ET DE DÉTERMINER MES LIMITES ;**

**CE QUE J'ÉCOUTE ;**

**CE QUE J'APPRENDS DES  
SITUATIONS QUE JE VIS ;**

**CE QUE JE REGARDE ;**

**LES PERSONNES AVEC QUI  
JE VEUX ÊTRE EN RELATION ;**

**MES EFFORTS ET  
MA PERSÉVÉRANCE ;**

**MA PETITE VOIX INTÉRIEURE ;**

**LA PLANIFICATION DE MON TEMPS ;**

**MA RESPIRATION ;**

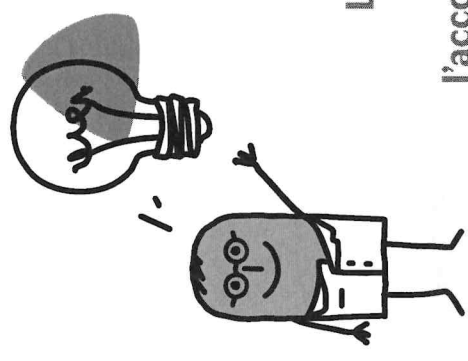
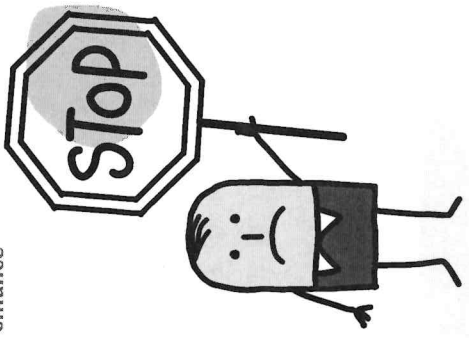
**LE RAPPEL DE MES BONS COUPS ET  
DE MES CHOIX.**

**MON COMPORTEMENT ;**

MYTHE N°1

Santé mentale, parentalité et enfance

« Baby blues et dépression post-partum c'est pareil »

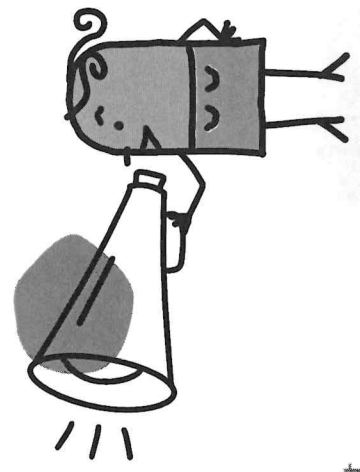
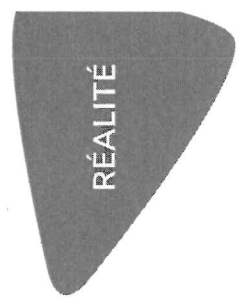
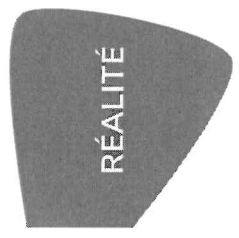
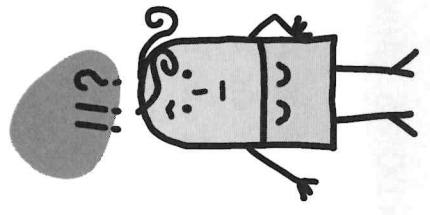


Le baby blues apparaît entre le 3<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour suivant l'accouchement. Il est transitoire et dû à la chute des hormones. La dépression post-partum est un syndrome dépressif qui apparaît 4 à 8 semaines après l'accouchement.

MYTHE N°2

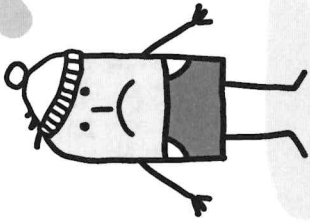
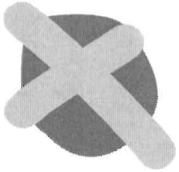
Santé mentale, parentalité et enfance

« La naissance d'un enfant ce n'est que du bonheur ! »



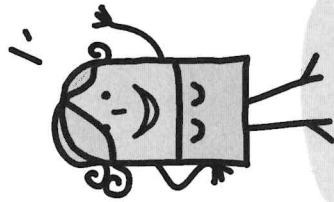
L'accouchement peut entraîner des troubles psychiques. La dépression post-partum touche entre 10 et 20% des mères.

« Le baby blues ne touche pas les hommes »

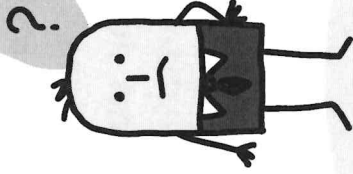


RÉALITÉ

Après la naissance de leur enfant, 5 à 10% des pères souffriraient de mélancolie, tristesse ou anxieux.

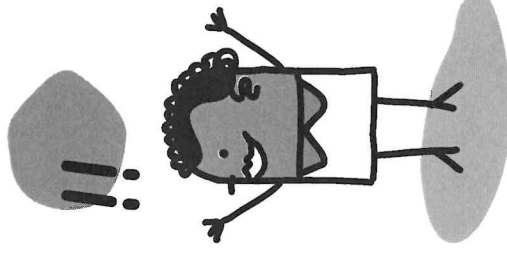


« Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance »

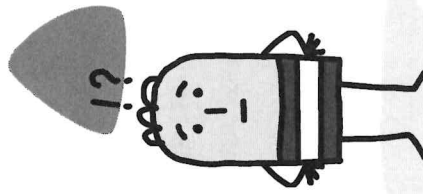


RÉALITÉ

Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans. Un enfant sur huit souffrirait de troubles psychiques en France (dépression, anxiété, hyperactivité, troubles du comportement, etc.).



**« Un enfant émotif et anxieux a un problème psy »**

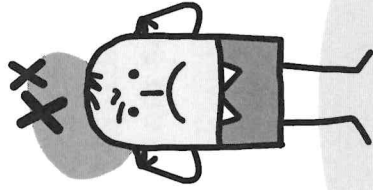


RÉALITÉ

Toute manifestation d'anxiété n'est pas pathologique. Une attention doit être portée quand l'anxiété dépasse les capacités de l'enfant à y faire face. Entourage, équipe enseignante/éducative, médecin traitant, pédiatre, orthophoniste, etc. peuvent repérer, accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

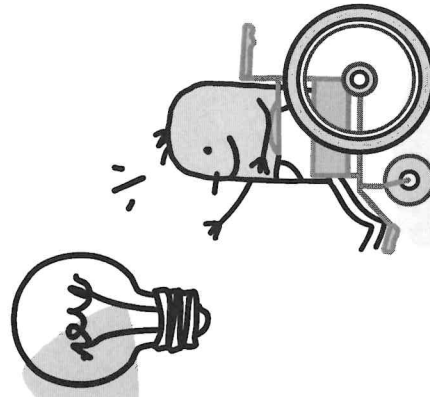
*Adh*

**« Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale »**

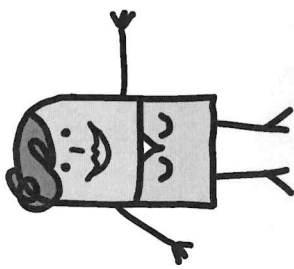
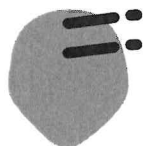
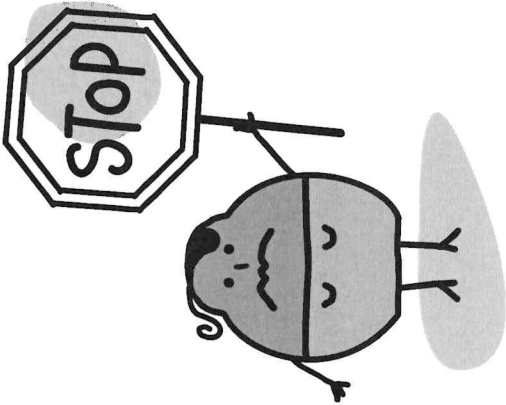


RÉALITÉ

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques. C'est un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une capacité à entrer en relation avec les autres.



« La plupart des élèves se sentent bien à l'école »

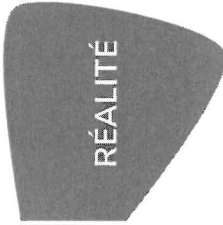
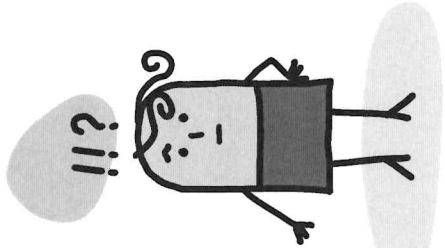


Seulement 30% des élèves de collège se disent satisfaits de leur vie scolaire.

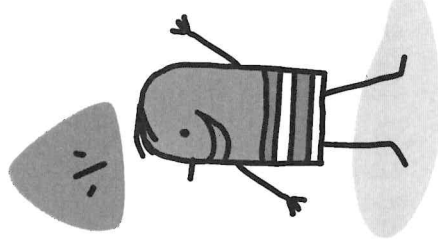
RÉALITÉ

105

« Les problèmes de santé mentale des enfants cela concerne seulement les pédopsychiatres »

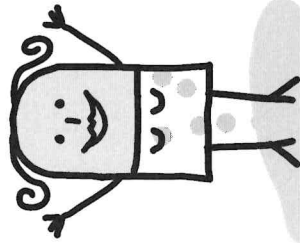
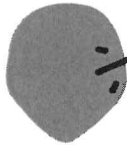


RÉALITÉ



Entourage, équipe enseignante, médecin traitant, orthophoniste, etc. peuvent accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

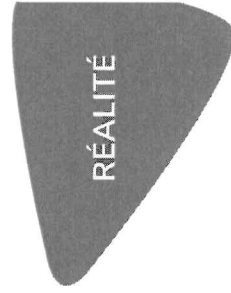
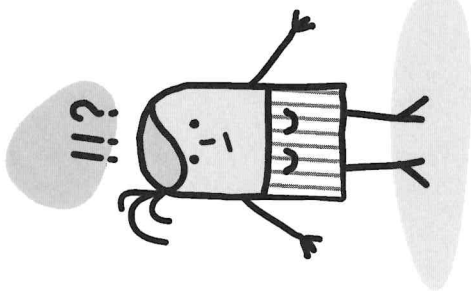
**« La parentalité ?  
Être parent,  
pas besoin  
d'inventer un mot  
pour en parler »**



La parentalité comprend  
3 dimensions : exercice de la  
parentalité (tous les droits  
et devoirs), pratiques de la  
parentalité (actes concrets  
de la vie quotidienne) et  
expérience de la parentalité  
(se sentir ou non parent).

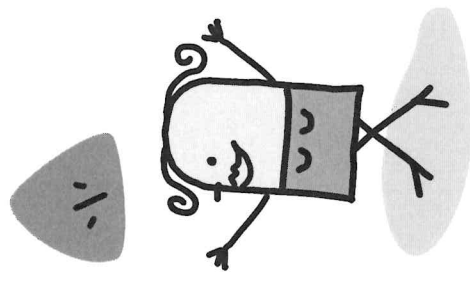
106

**« La parentalité,  
c'est privé ! »**



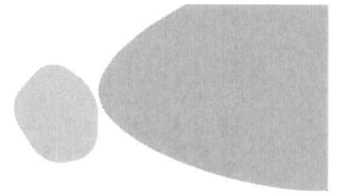
Les actions de soutien  
à la parentalité des politiques  
familiales accompagnent les  
parents en difficulté dans leur  
rôle éducatif. Santé publique  
France propose depuis 2021  
un site d'information dédié  
aux parents :

[www.1000-premiers-jours.fr/fr](http://www.1000-premiers-jours.fr/fr)





# Idée reçue N°1



## Baby blues et dépression post-partum c'est pareil



© Psycorm - Août 2021

2

## Réalité N°1

« Le baby blues apparaît entre le troisième et le dixième jour suivant l'accouchement et a une cause physiologique qui est la chute des hormones. Il n'est pas psychopathologique et n'entraîne pas de conséquences pour la mère ou l'enfant, ce qui le distingue de la dépression post-partum qui est un syndrome dépressif qui apparaît le plus souvent dans les quatre à huit semaines après l'accouchement et dont l'intensité est variée. »



© Psycorm - Août 2021

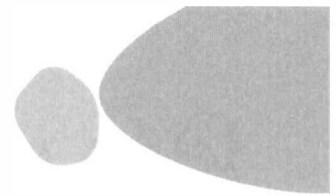
Les dépressions périnatales, Jacques Dayan, Edition Masson, 2008

Troubles psychiques de la grossesse et du post-partum, Collège national des gynécologues et obstétriciens français, 2010

107

3

# Idée reçue N°2



La naissance d'un enfant  
c'est que du bonheur !



© Psycom - Août 2021

4

## Réalité N°2

« La naissance d'un enfant est un événement clé dans la vie et particulièrement dans la vie d'une femme et il est aujourd'hui reconnu que l'accouchement peut engendrer divers troubles psychiatriques maternels.

La dépression postnatale (DPN) est l'un des troubles du post-partum les plus largement étudiés et concernerait entre 10 et 20 % des mères. Durant les 2 dernières décennies, de nombreuses recherches ont été consacrées à l'état de stress post-traumatique (ESPT) post-accouchement, trouble qui toucherait entre 1 et 6,1 % des mères, 6 semaines après l'accouchement.»



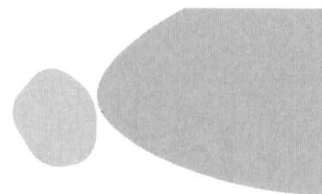
© Psycom - Août 2021

Du pré-partum au post-partum : étude des profils et des symptomatologies maternelles, Poggi, Bertoli, Séjourné, Chabrol, Goutaudier, 2016

108

5

# Idée reçue N°3



## Le baby blues ne touche pas les hommes



© Psycorm - Août 2021

6

## Réalité N°3

10% des pères souffriraient de mélancolie, de tristesse ou d'anxiété après la naissance de leur enfant. Ces symptômes guettent en particulier les jeunes pères, âgés de 20 à 30 ans. Ce type de dépression peut être corrélée aux dépressions post partum maternel. Il est important de les dépister au plus tôt.



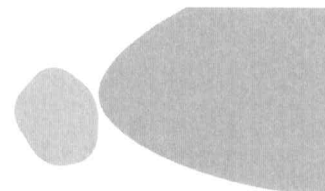
© Psycorm - Août 2021

Dépression post partum paternelle, revue de la littérature - 2015

109

7

# Idée reçue N°4



## Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance



© Psycom - Août 2021

8

## Réalité N°4

Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans.

En 2014, l'Unicef estimait qu'environ 30 % des enfants de 6 à 12 ans étaient en souffrance psychologique.

En 2015, en France, sur 2 millions de personnes suivies en ambulatoire dans les services de psychiatrie publique, 25 % étaient des mineurs.



© Psycom - Août 2021

Unicef, Écoutons ce que les enfants ont à nous dire. Adolescents en France le grand malaise, Consultation des 6-18 ans, 2014.

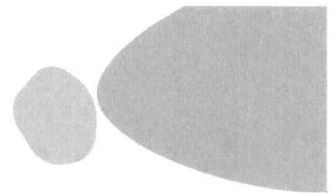
Agence technique de l'information sur l'hospitalisation (ATIH)

La brochure « Santé mentale et enfance » Psycom

110

9

# Idée reçue N°5



## Un enfant émotif et anxieux a un problème psy



© Psycocom - Août 2021

10

## Réalité N°5

« Toute manifestation d'anxiété n'est pas forcément pathologique. Elle est fréquemment observée durant la période des apprentissages scolaires. C'est quand l'angoisse ou l'anxiété dépassent les capacités de l'enfant à y faire face qu'il faut prendre en considération ces manifestations. »



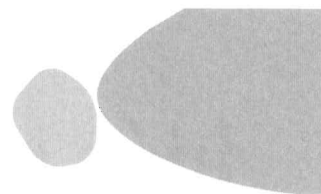
© Psycocom - Août 2021

Souffrances psychiques et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent : guide de repérage à l'usage des infirmiers et assistants de service social de l'éducation nationale, Ministère des affaires sociales et de la santé, 2013



11

# Idée reçue N°6



Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale



© Psycom - Août 2021

12

## Réalité N°6

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles mentaux, c'est un concept positif qui inclut un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une curiosité donnant la capacité de nouer des relations avec les autres. L'enfant peut, comme l'adulte, éprouver un mal-être passager. Dans certains cas, cet état peut durer et devenir plus intense. Il peut aussi évoluer vers un trouble psychique. Il est important de rappeler que de nombreux troubles peuvent s'améliorer rapidement s'ils sont repérés suffisamment tôt.

[Comprendre la santé mentale des enfants - Psycom](#)

« Les personnes qui vivent avec une maladie mentale peuvent avoir une santé mentale assez bonne pour leur permettre de s'épanouir et de faire preuve de résilience. À l'inverse, les personnes n'ayant aucun symptôme de maladie mentale peuvent avoir une santé mentale assez mauvaise et éprouver de la difficulté à faire face aux aléas de la vie. »



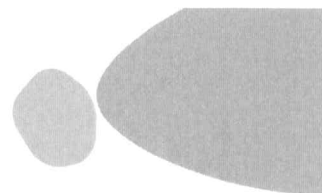
© Psycom - Août 2021

[Fondements : définitions et concepts pour cadrer la promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes](#), Centre de collaboration nationale en santé publique du Canada, 2017



13

# Idée reçue N°7



## La plupart des élèves se sentent bien à l'école



© Psycom - Août 2021

14

## Réalité N°7

« Seulement 30% des collégiens se disent satisfaits de leur vie scolaire. Le mal-être, la souffrance psychologique, l'anxiété, la solitude sont observées chez plus de 10% des adolescents et des étudiants. Une proportion similaire connaît un épisode dépressif caractérisé entre 16 et 25 ans (plus élevée chez les jeunes femmes) . Le nombre d'enfants ou adolescents suivis en psychiatrie infanto-juvénile a progressé de 22% entre 2007 et 2014, tandis que les délais d'attente s'allongent. Les enquêtes internationales font état d'une inquiétude des élèves français plus marquée que chez leurs camarades dans d'autres pays. »

L'entrée dans les apprentissages scolaires est un moment clé du développement de tout enfant. Cela conditionne son futur équilibre personnel et social. Certains enfants rencontrent des difficultés à s'appropriier le langage oral, à communiquer, ou à entrer dans les apprentissages scolaires. Ces difficultés sont les principaux motifs de consultation en pédopsychiatrie. Elles se situent à la croisée des domaines éducatif, pédagogique, rééducatif, psychologique, et médical (lorsque les troubles nécessitent un soin).

Plan d'action en faveur du bien-être et de la santé des jeunes, Ministère des affaires sociales et de la santé, 2016

Brochure Psycom « Troubles du langage et de l'apprentissage : repères pour l'accompagnement et le soin » - 2019

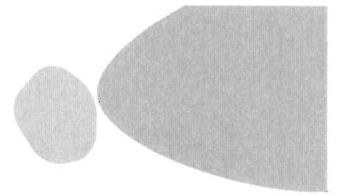


© Psycom - Août 2021

15

M3

# Idée reçue N°8



Les problèmes de santé mentale des enfants cela concernent seulement les pédopsychiatres



© Psycocom - Août 2021

16

# Réalité N°8

« Un enfant se construit au sein de milieux divers, qu'il peut ressentir différemment, un environnement pouvant faire apparaître un mal-être qui ne s'exprime pas dans l'autre.

Le repérage des troubles doit donc associer l'ensemble de personnes : Entourage, équipe enseignante, médecin traitant, pédiatre, orthophoniste, etc.. »



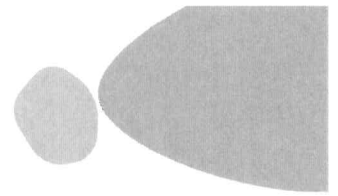
© Psycocom - Août 2021

Mission d'information sur la situation de la psychiatrie des mineurs en France, Sénat, 2017

114

17

# Idée reçue N°9



## La parentalité ? Être parent, pas besoin d'inventer un mot pour en parler



© Psycom - Août 2021

18

## Réalité N°9

« La parentalité comprend 3 dimensions : l'exercice de la parentalité (ensemble des droits et des devoirs), les pratiques de la parentalité (les actes concrets de la vie quotidienne) et l'expérience de la parentalité (le fait de se sentir ou non parent).

L'emploi de ce concept s'est largement développé ces dix dernières années. De nombreux auteurs considèrent la parentalité comme une question majeure de santé publique»

Soutenir la parentalité : pourquoi et comment ? Différentes approches pour un même concept, In : Devenir, Vol 21, 2009

Guide de bonnes pratiques de soutien à la parentalité, Fédération des acteurs de la solidarité, 2017

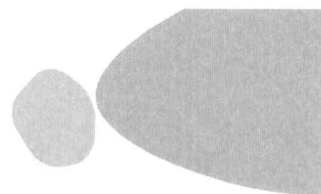


© Psycom - Août 2021

115

19

# Idée reçue N°10



## La parentalité c'est privé !



© Psycorm - Août 2021

20

## Réalité N°10

« Les actions de soutien à la parentalité visent à accompagner les parents en difficulté durable ou passagère dans leur rôle éducatif quotidien auprès de leurs enfants. En 2012, le soutien à la parentalité a touché environ 1 million de personnes, 150 millions d'euros (M€) ont été dépensés principalement par la branche Famille de la sécurité sociale (74 M€), la Mutualité sociale agricole (1 M€), les collectivités locales (entre 40 et 50 M€) et l'Etat (18 M€). »

En quoi le soutien à la parentalité consiste-t-il ?, Vie Publique, 2015

« La loi du 5 mars 2007 a institué pour toutes les femmes enceintes un entretien au 4e mois de grossesse, qui s'ajoute aux examens médicaux obligatoires. Cet entretien peut être l'occasion d'identifier des difficultés exprimées par les futurs parents, et qui peuvent compliquer l'accueil de l'enfant à naître. Il a pour objectif de donner la parole aux femmes enceintes, pour un meilleur ajustement des interventions médicales, sociales et psychologiques, pour organiser un réseau d'accompagnement personnalisé autour de la femme enceinte lorsque cela est nécessaire, et pour donner la parole au futur père. »

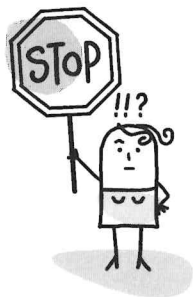
Des dispositifs de soutien à la parentalité dans le cadre de la prévention, Groupe d'appui à la protection de l'enfance, 2011



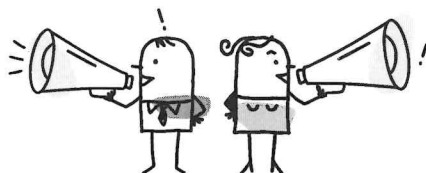
© Psycorm - Août 2021

116

21



## MYTHES & RÉALITÉS



### MYTHE N° 1

« La schizophrénie c'est un dédoublement de la personnalité »

#### RÉALITÉ

Il ne faut pas confondre le diagnostic de « schizophrénie » et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). Les troubles schizophréniques n'engendrent pas un dédoublement de la personnalité.

### MYTHE N° 3

« La seule façon de soigner les maladies mentales c'est l'hospitalisation et les médicaments »

#### RÉALITÉ

Les soins psychiatriques sont délivrés en majorité en dehors de l'hôpital, en ambulatoire. Psychothérapies, médicaments, entraide, environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

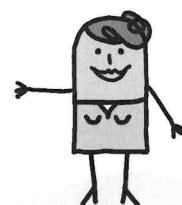
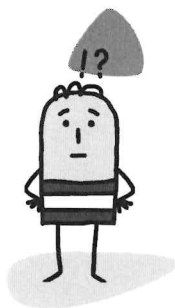
### MYTHE N° 6

« Quand on dit : t'es "bipo", "schizo"... Ce sont des "insultes gentilles" »

#### RÉALITÉ

Les personnes confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes participe à cette stigmatisation.

# Santé mentale et jeunes



### MYTHE N° 2

« Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal »

#### RÉALITÉ

Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.

### MYTHE N° 4

« Quand on a des problèmes de santé mentale, c'est pour la vie. On ne peut pas en guérir »

#### RÉALITÉ

Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leur disparition.

### MYTHE N° 7

« Même si on ne va pas bien de temps en temps, cela ne veut pas dire que l'on a des problèmes psy »

#### RÉALITÉ

Diagnostic ou pas, une souffrance psychique doit être entendue. En parler, c'est déjà aller mieux.

### MYTHE N° 5

« Les psys c'est pour les fous »

#### RÉALITÉ

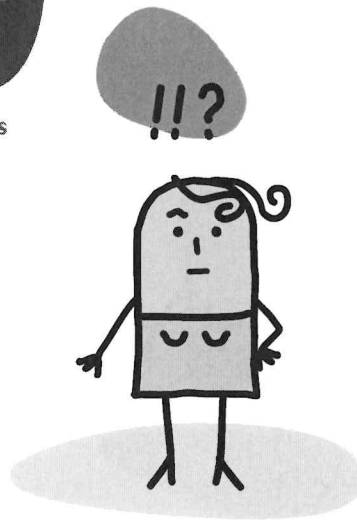
Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce-que les « psys » ont une formation spécifique et ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, on peut aborder des questions très personnelles, sans jugement et de manière confidentielle.





## MYTHE N° 1

Santé mentale et jeunes



PSYCOM

u Affiches  
A3 u

**« La schizophrénie  
c'est un dédoublement  
de la personnalité »**

RÉALITÉ



PSYCOM

Il ne faut pas confondre le diagnostic de « schizophrénie » et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). Les troubles schizophréniques n'engendrent pas un dédoublement de la personnalité.

118

## MYTHE N° 2

PSYCOM

Santé mentale et jeunes



**« Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal »**

## RÉALITÉ

PSYCOM



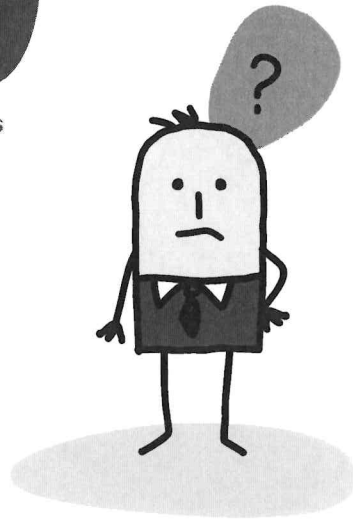
Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.



## MYTHE N° 3

PSYCOM

Santé mentale et jeunes



**« La seule façon de soigner  
les maladies mentales  
c'est l'hospitalisation  
et les médicaments »**

RÉALITÉ

PSYCOM



Les soins psychiatriques sont délivrés en majorité en dehors de l'hôpital, en ambulatoire. Psychothérapies, médicaments, entraide, environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

120

## MYTHE N° 4

PSYCOM

Santé mentale et jeunes



**« Quand on a des problèmes de santé mentale, c'est pour la vie. On ne peut pas en guérir »**

## RÉALITÉ

PSYCOM



Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leur disparition.



## MYTHE N° 5

PSYCOM

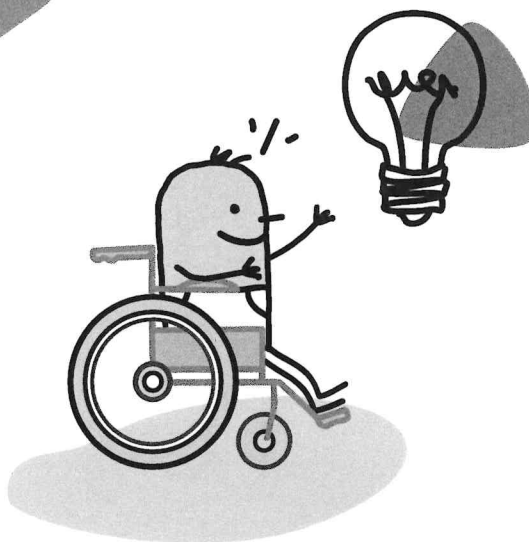
Santé mentale et jeunes



**« Les psys  
c'est pour les fous »**

## RÉALITÉ

PSYCOM

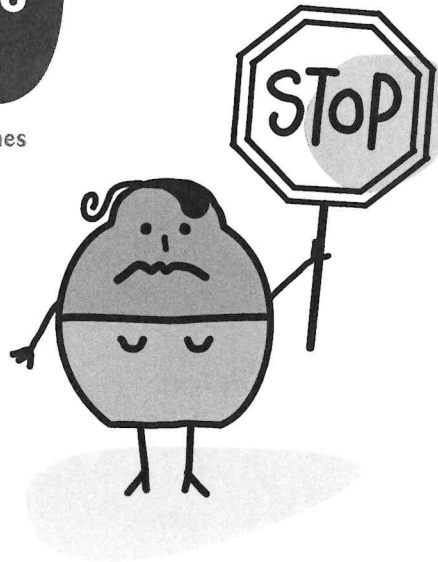


Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce-que les « psys » ont une formation spécifique et ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, on peut aborder des questions très personnelles, sans jugement et de manière confidentielle.

## MYTHE N° 6

PSYCOM

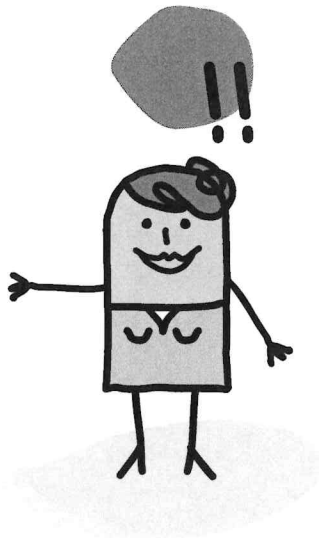
Santé mentale et jeunes



**« Quand on dit :  
t'es "bipo", "schizo"...  
Ce sont des  
"insultes gentilles" »**

## RÉALITÉ

PSYCOM



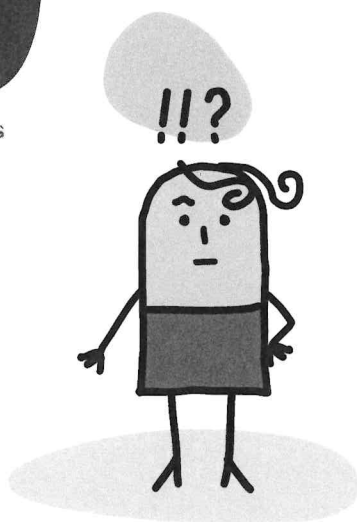
Les personnes confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes participe à cette stigmatisation.

123

## MYTHE N° 7

PSYCOM

Santé mentale et jeunes



**« Même si on ne va pas bien de temps en temps, cela ne veut pas dire que l'on a des problèmes psy »**

## RÉALITÉ

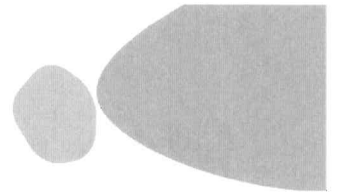
PSYCOM



Diagnostic ou pas, une souffrance psychique doit être entendue.  
En parler, c'est déjà aller mieux.



# Idée reçue N°1



La schizophrénie c'est un  
dédoubllement de la  
personnalité



© Psycorm - Août 2021

2

## Réalité N°1

- Il ne faut pas confondre le diagnostic de schizophrénie et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). La schizophrénie n'engendre pas un dédoublement de la personnalité.
- Certains symptômes ont pour conséquence une perception erronée de la réalité, une désorganisation de la pensée, un repli sur soi, des troubles cognitifs. Il n'y a pas une schizophrénie mais plusieurs expressions de cette maladie.



© Psycorm - Août 2021

DSM 5, American Psychiatric Association, 2020

CIM 11. OMS, 2018

125

3

# Idée reçue N°2

Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal



© Psycocom - Août 2021

4

# Réalité N°2

Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.

En comprenant mieux leur maladie, les personnes arrivent à anticiper les variations d'humeur et à en réduire l'impact sur leur vie.

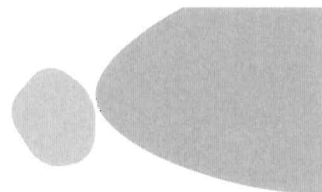


© Psycocom - Août 2021

126

5

# Idée reçue N°3



La seule façon de soigner  
les maladies mentales c'est  
l'hospitalisation et les  
médicaments



© Psycorm - Août 2021

6

## Réalité N°3

Le taux de recours des soins en ambulatoire (sans hospitalisation) est 5 fois plus élevé que le taux de recours aux hospitalisations. La très grande majorité des personnes suivies en psychiatrie ne sont jamais hospitalisées, mais soignées à domicile ou en ville. Les thérapies, mais aussi les médicaments, l'entraide, l'environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

Si les hospitalisations sont parfois nécessaires, elles ne sont pas systématiques et ne sont qu'une aide parmi d'autres pour se rétablir : en 2018, près de 2 millions de personnes ont été suivies en ambulatoire et 425 000 en hospitalisation.

[Les patients suivis en psychiatrie, DRESS 2020](#)

[Brochure « Les professionnels de la psychiatrie », Psycorm, 2018](#)



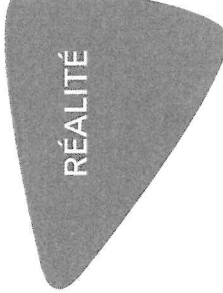
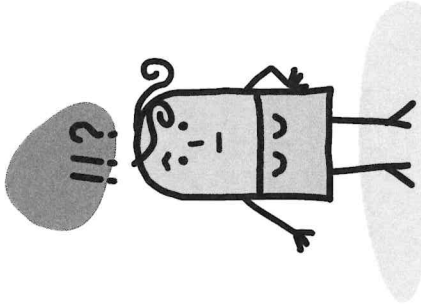
© Psycorm - Août 2021

127

7



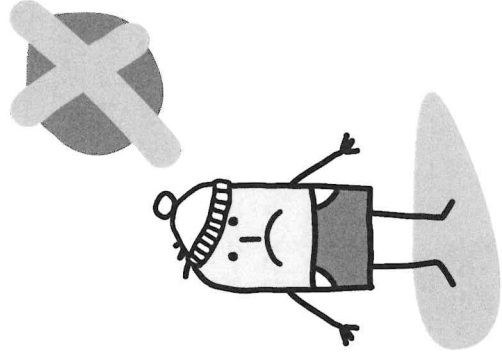
« La schizophrénie c'est un dédoublement de la personnalité »



Il ne faut pas confondre le diagnostic de « schizophrénie » et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). Les troubles schizophréniques n'engendrent pas un dédoublement de la personnalité.

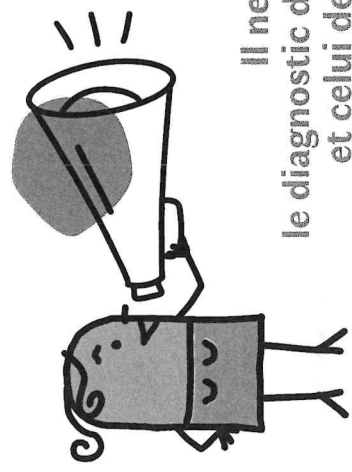
PSYCOM

« Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal »

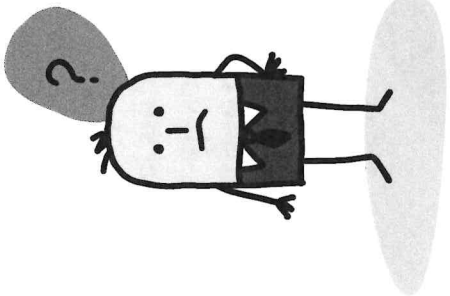


Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.

PSYCOM



**« La seule façon de soigner les maladies mentales c'est l'hospitalisation et les médicaments »**

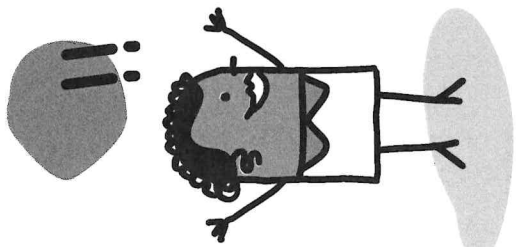


RÉALITÉ

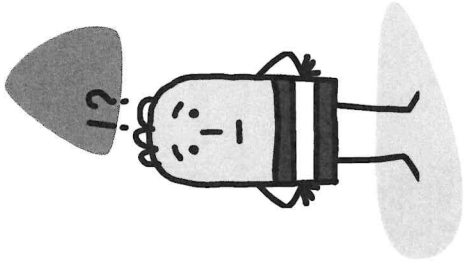
Les soins psychiatriques sont délivrés en majorité en dehors de l'hôpital, en ambulatoire. Psychothérapies, médicaments, entraide, soutien social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

PSYCOM

129

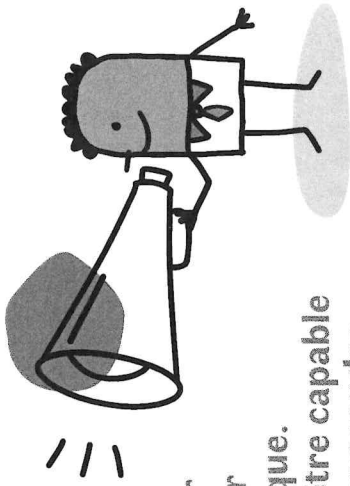


**« Quand on a des problèmes de santé mentale c'est pour la vie, on ne peut pas guérir »**



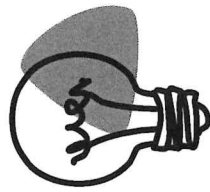
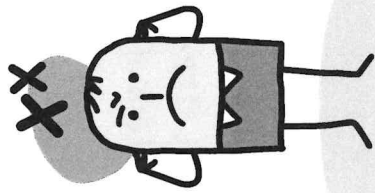
RÉALITÉ

Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leur disparition.



PSYCOM

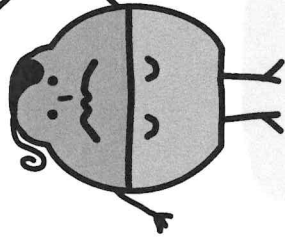
« Les psys c'est pour les fous »



Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce-que les « psys » ont une formation spécifique et ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, on peut aborder des questions très personnelles, sans jugement et de manière confidentielle.

PSYCOM

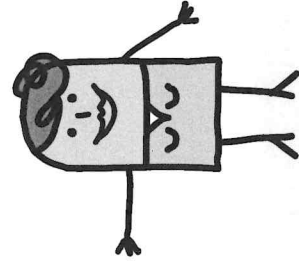
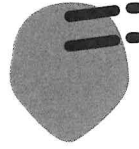
« Quand on dit : t'es "bipo", "schizo"... Ce sont des "insultes gentilles" »



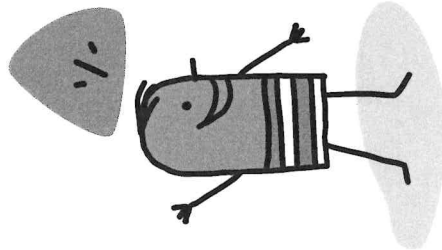
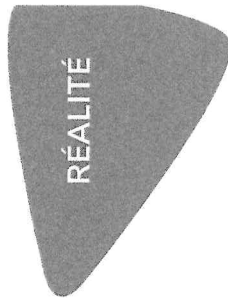
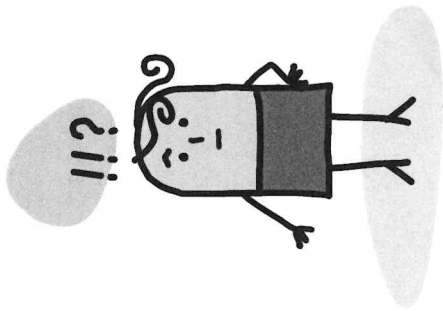
RÉALITÉ

Les personnes confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes participe à cette stigmatisation.

PSYCOM



**« Même si on ne va pas bien de temps en temps, cela ne veut pas dire que l'on a des problèmes psy »**



Diagnostic ou pas, une souffrance psychique doit être entendue. En parler, c'est déjà aller mieux.

131



# DEVENIR PAPA



Quand votre  
compagne ne  
va pas bien

# ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT !

**D**evenir parent est un évènement de vie majeur, qui s'accompagne de changements physiques, hormonaux, psychiques et sociaux importants. Pendant la période périnatale, qui s'étend de la grossesse jusqu'à la première année de vie de l'enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. Environ 20% des mères et 10% des pères seraient concernés par une dépression durant cette période. Et environ 15% des parents présenteraient des troubles anxieux.

Les parents peuvent avoir des difficultés à exprimer leur souffrance par crainte d'être incompris ou jugés négativement. Ils n'osent pas toujours demander l'aide ou les soins dont ils pourraient avoir besoin.

C'est de ce constat qu'est né le projet européen PATH\* « PerinAtal menTAl Health », coordonné en France par le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), EPSM Lille-Métropole.

Ce livret BD "Devenir papa" est une action de ce projet. Il réunit trois histoires conçues dans le cadre d'un partenariat avec l'association The Ink Link et Psycom-Santé mentale Info. Il a pour objectif de sensibiliser les pères à leur santé mentale et à celle de leur compagne, en particulier autour de la naissance de leur enfant.

Les trois histoires "Devenir papa" : **Histoire 1** "Quand votre compagne ne va pas bien", **histoire 2** "Quand l'accouchement ne se passe pas comme imaginé...", **histoire 3** "Quand c'est difficile pour le papa" sont téléchargeables sur les sites suivants :

- » [www.epsm-lille-metropole.fr/path](http://www.epsm-lille-metropole.fr/path)
- » [www.theinklink.org](http://www.theinklink.org)
- » [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

Nous remercions chaleureusement les pères et les professionnel·les de santé qui ont contribué à l'élaboration de ces trois histoires.

Les dessins et bandes dessinées ont été réalisés par Rodolphe Lupano, alias Ohazar.

\*PATH est un projet cofinancé par le fonds européen de développement régional (FEDER). Il vise à sensibiliser les familles, les professionnel·les de santé et les employeurs à la santé mentale périnatale.

Retrouvez toutes  
les ressources  
du projet PATH :



133

PEFFIL!! PAS MÉCONTENTE  
DE M'EN DÉBARRASSER,  
ÇA PÈSE SON PETIT POIDS !

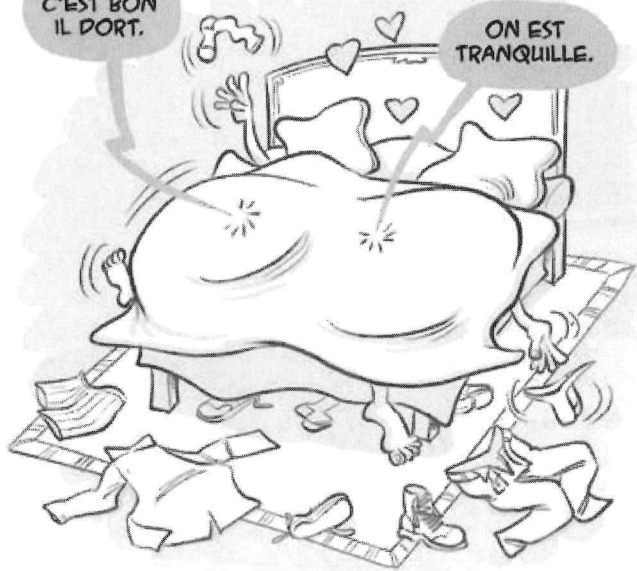


JE SUIS SÛRE QUE  
TU T'ES IMAGINÉ  
PLEIN DE TRUCS...



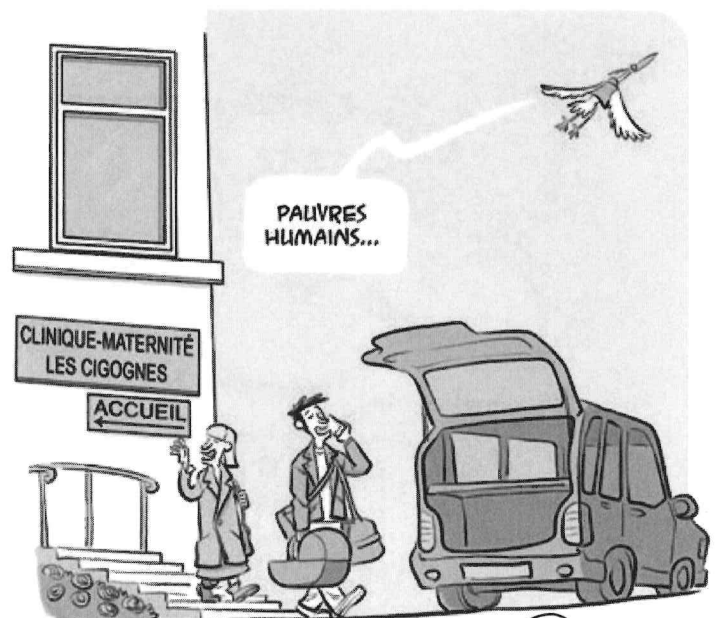
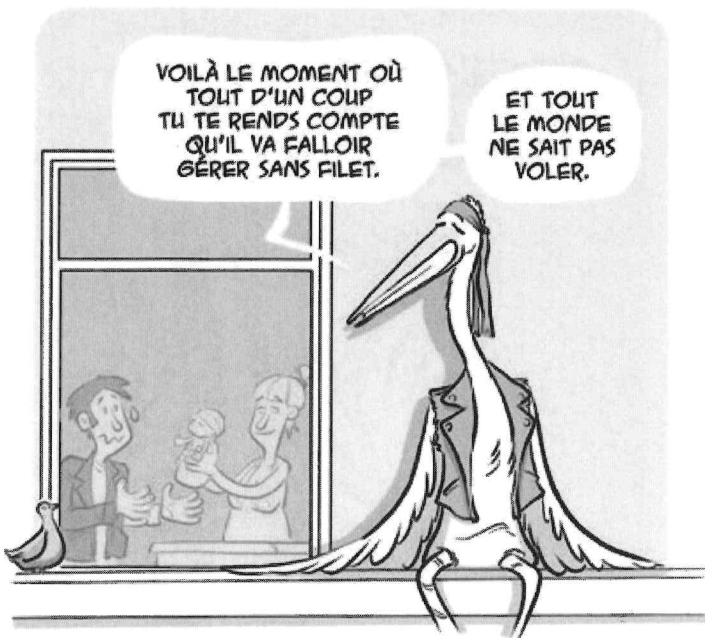
C'EST BON  
IL DORT.

ON EST  
TRANQUILLE.



BON, C'EST MON RÔLE  
DE TE PRÉVENIR QUE  
PARFOIS... EUH... BEN  
IL FAUT FAIRE PREUVE  
D'ADAPTATION...





QUELQUES JOURS PLUS TARD

OULUH ! TOI,  
ÇA N'A PAS  
L'AIR D'ALLER  
...

LES NUITS SONT  
COURTES.

EH ÇA VA,  
C'EST PAS TOI  
QUI TE LÈVES  
LA NUIT !

BEN, MOI JE BOSSE LA JOURNÉE, FAUT BIEN  
QUE JE DORME. ET PUIS, COMME ELLE ALLAITE,  
JE PEUX PAS FAIRE GRAND CHOSE...

OUI, ENFIN...  
ET T'AS PRIS TON  
CONGÉ PATERNITÉ ?

OUI, QUELQUES JOURS À LA NAISSANCE.  
PUIS JE ME SUIS DIT QUE PRENDRE EN  
CHARGE LES BÉBÉS, C'EST PLUS UN  
TRUC DE FEMMES !

AVEC LEUR INSTINCT MATERNEL,  
TU VOIS... ELLES SAVENT  
FAIRE ÇA NATURELLEMENT...

HA HA HA ! ENCORE UN  
QUI CROIT QU'IL Y A  
UN GÈNE MATERNEL  
"ÉLEVER LES BÉBÉS".

MAIS LÀ, DEPUIS QUELQUES SEMAINES,  
JE NE SUIS PLUS TRÈS SÛR.



PLUS TARD EN RENTRANT  
DU TRAVAIL.

AH BEN C'EST  
PAS TROP TÔT !



CHÉRIE,  
ÇA VA ?

BEN NON, TU  
VOIS BIEN QUE  
ÇA VA PAS !



OUUINN!!

BOUHOUH  
OUI!!



TOUT VA BIEN  
MON BÉBÉ...

BOUHOU!!  
BOUHOU!!

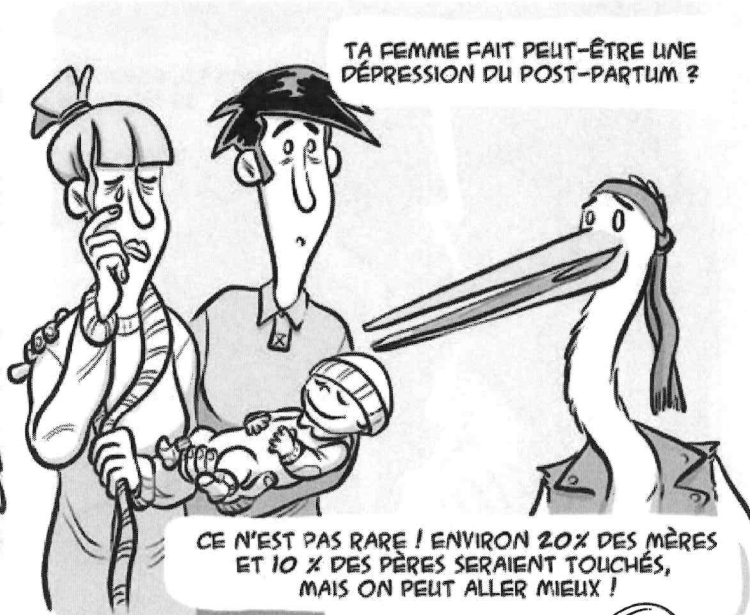
SNIF!  
SNIF!



BOUHOUHOU !!! POURQUOI AVEC TOI,  
ELLE S'ARRÊTE DE PLEURER ?  
J'ARRIVE PLUS À LA CALMER.

JE ME SENS NULLE, JE NE COMPRENDS PAS  
MON BÉBÉ. J'AI PEUR DE SES PLEURS.

TAP!  
TAP!!

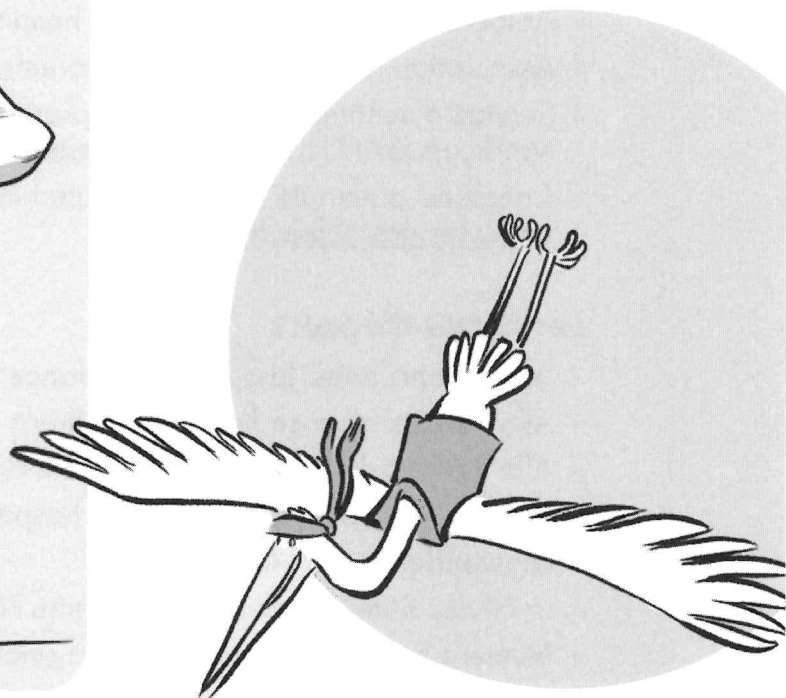


TA FEMME FAIT PEUT-ÊTRE UNE  
DÉPRESSION DU POST-PARTUM ?

CE N'EST PAS RARE ! ENVIRON 20% DES MÈRES  
ET 10% DES PÈRES SERAIENT TOUCHÉS,  
MAIS ON PEUT ALLER MIEUX !

QUELQUE TEMPS PLUS TARD...

C'ÉTAIT PAS FACILE.  
MON CONJOINT M'A  
SOUTENUE. JE ME SENS  
MIEUX AUJOURD'HUI.



**Avoir un enfant est le plus souvent un événement heureux, mais parfois devenir mère s'accompagne d'un sentiment de mal-être.**

**C**e sentiment de mal-être peut s'exprimer par de la tristesse, des pleurs quotidiens, un épuisement, de l'anxiété, une perte de confiance en soi, une irritabilité, des problèmes de sommeil, une perte de plaisir à s'occuper de son bébé...

**Si ce sentiment de mal-être s'intensifie ou persiste au-delà de deux semaines après l'accouchement**, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum. **Le soutien et l'accompagnement que peut apporter le conjoint et l'entourage sont essentiels au bien-être de la mère :**

- » En la soutenant au quotidien (prise des jours de congé paternité, partage des tâches quotidiennes, garde du ou des enfant(s), dialogue, balade, etc).
- » En lui indiquant que l'on est présent.
- » En l'écoutant et en étant attentif aux signes de dépression du post-partum.
- » En l'accompagnant vers un ou une professionnel-le de santé (médecin généraliste, sage-femme, psychiatre, psychologue, professionnel-les de la maternité...) qui pourra répondre à ses questions et aux vôtres.

## TROUVER DE L'AIDE...

### Les associations et services d'aide à la parentalité

- » Association Maman Blues, soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales - [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)
- » Écoute parentalités - [www.ecouteparentalites.fr](http://www.ecouteparentalites.fr)
- » Fédération jumeaux et plus - [www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)
- » Association SOS préma et bébés hospitalisés - [www.sosprema.com](http://www.sosprema.com)
- » Association de parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) - [www.apgl.fr](http://www.apgl.fr)
- » Service d'accompagnement à la parentalité des personnes en situation de handicap (SAPPH) - [www.apf-francehandicap.org](http://www.apf-francehandicap.org)
- » Congé de maternité, congé de paternité et d'accueil d'un enfant - [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

### Les lignes d'écoute

- » Allo Parents bébé (association Enfance et partage) - 0 800 003 456
- » Allo Parents en crise (association École des parents) - 0 805 382 300
- » Allo Parlons d'enfants (association Ar Roc'h) - 02 99 55 22 22
- » Association SOS Préma et bébés hospitalisés - 0800 96 60 60
- » Écoute-famille - 01 42 63 03 03
- » Le Fil des Pâtes Au Beurre - Psy Santé Parents - 02 40 16 90 50
- » Numéro national de prévention du suicide - 3114

Mon Parcours Psy permet de bénéficier de 8 séances remboursées par an chez un ou une psychologue [monparcourpsy.sante.gouv.fr](http://monparcourpsy.sante.gouv.fr)



### POUR ALLER PLUS LOIN...

- » Brochure d'information "Santé mentale, grossesse et parentalité" - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- » 1000 premiers jours - [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)
- » "Le livret de nos 1000 premiers jours" - [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- » Application 1000 premiers jours - <https://1000jours.fabrique.social.gouv.fr>

## Prendre soin de sa santé mentale à tous les moments de la vie

interreg  
2 Seas Mers Zeeën  
PATH



PSYCOM  
Santé Mentale Info



"Devenir papa" est placé sous licence Creative Commons  
Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modifications  
[creativecommons.org](http://creativecommons.org)

