

# LE JARDIN DU DEBANS

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, Défenseure des droits  
et Éric Delemar, 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, Psycom 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, coordinatrice 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.

## Le kit pédagogique Le Jardin du Dedans®



© Psycom / Sandrine Bonini

### 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.



### 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.

### 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**

## 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** (rubrique Agir).

L'équipe Psycom reste à votre disposition pour des conseils d'animation du kit : **contact@psycom.org**