



PARLONS SANTé MENTALE !

LIVRET ÉLÈVE



LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

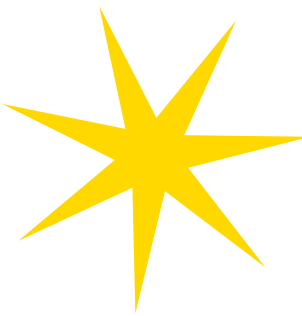
C'est un état de bien-être que tu ressens à l'intérieur de toi, quand ta tête et ton cœur sont calmes.

Avoir une bonne santé mentale, c'est :

- Accueillir ce que tu ressens.
- Se sentir bien avec toi-même et avec les autres.
- Trouver des façons de se sentir mieux quand ça ne va pas.
- Savoir en parler à quelqu'un quand ça ne va pas bien.



LES ÉMOTIONS C'EST QUOI ?



On ressent plein d'émotions chaque jour. Même les grandes personnes !

Certaines émotions sont agréables à ressentir (la joie, l'enthousiasme...) d'autres sont moins agréables (la peur, la colère, la tristesse...)

Toutes les émotions sont utiles car elles nous transmettent un message et nous permettent de nous guider. Les émotions agréables nous disent que tout va bien et les émotions désagréables nous disent que quelque chose ne va pas bien (et qu'il va falloir s'en occuper !)

Il existe des émotions de base telles que la joie, l'amour, la peur, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût.



LA JOIE NOUS INDIQUE QUE ÇA VA.



LA COLÈRE NOUS INDIQUE QUE NOUS NE NOUS SENTONS PAS RESPECTÉS.



**LA TRISTESSE NOUS INDIQUE NOUS NOUS SENTONS SEUL(E), DÉÇU(E),
ABANDONNÉ(E), PERDU(E).**



LA PEUR NOUS INDIQUE QUE NOUS NOUS SENTONS EN DANGER.



**LE DÉGOÛT NOUS INDIQUE QUE QUELQUE CHOSE N'EST PAS BON POUR
NOUS.**



ET QUAND JE SUIS ENVAHI(E) PAR LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES ?

C'est normal d'être parfois dépassé par ses émotions...ça arrive aux petits comme aux grands !

Exemples de ce qu'on peut ressentir :

"J'AI MAL AU VENTRE AVANT
D'ALLER À L'ÉCOLE"

"JE ME METS SOUVENT
EN COLÈRE"

"J'AI PEUR DE TOUT"

"JE ME SENS SEUL(E)"

"JE PLEURE SANS SAVOIR
POURQUOI"

CONSEILS SIMPLES

- Écoute ce qui se passe à l'intérieur de toi (en respirant profondément et en te rappelant que tes émotions sont là pour te transmettre un message)
- Dessine ce que tu as dans la tête ou le cœur
- Écris-le dans un petit carnet
- Dis ce que tu ressens à une personne de confiance
- Respire doucement pour te calmer

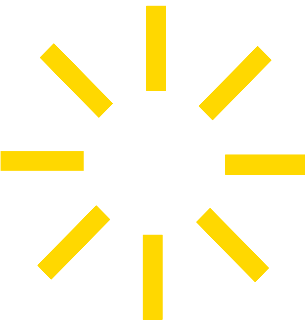
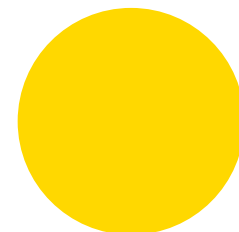
NE PAS RESTER TOUT SEUL

Quand tu te sens mal, envahi(e) par les émotions désagréables, il est important de ne pas rester isolé(e).

Voici quelques exemples de personnes qui se préoccupent de ton bien-être et qui pourraient t'écouter :

- Tes parents
- Quelqu'un de ta famille : un grand-parent, oncle, tante, cousin(e)...
- Un(e) enseignant(e)
- Une personne de l'école : la dame ou le monsieur de la cantine, le directeur, la directrice, une intervenante
- Une personne en dehors de l'école : une dame ou un monsieur à la garderie, ton animateur ou animatrice, ton professeur de musique, de sport...
- Le médecin ou l'infirmière scolaire
- Un spécialiste des émotions
- Coordonnées / sites des numéros verts + liens utiles (...) en attente

Tu es important(e) pour ces personnes. Parler, c'est déjà commencer à aller mieux.



LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS

Place une gommette sur l'émotion que tu ressens aujourd'hui !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 JOIE							
 COÛRE							
 TRISTESSE							
 PEUR							
 DÉGOÛT							

LES ÉMOTIONS MÊLÉES

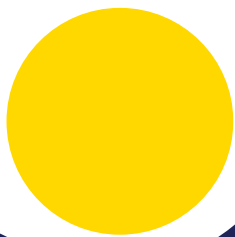
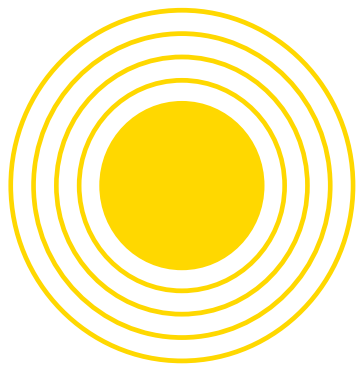
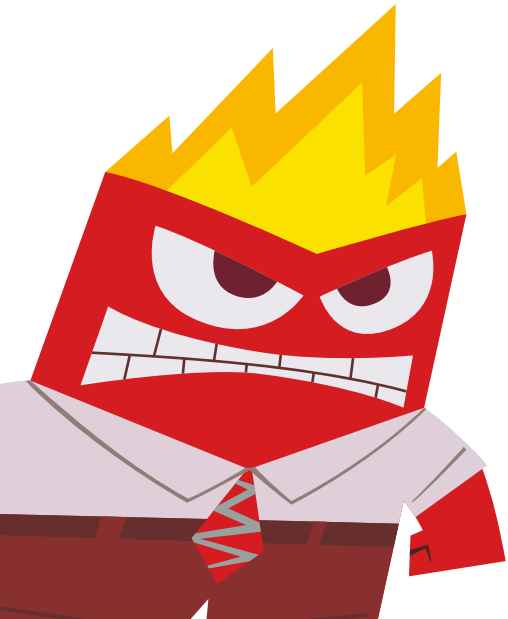
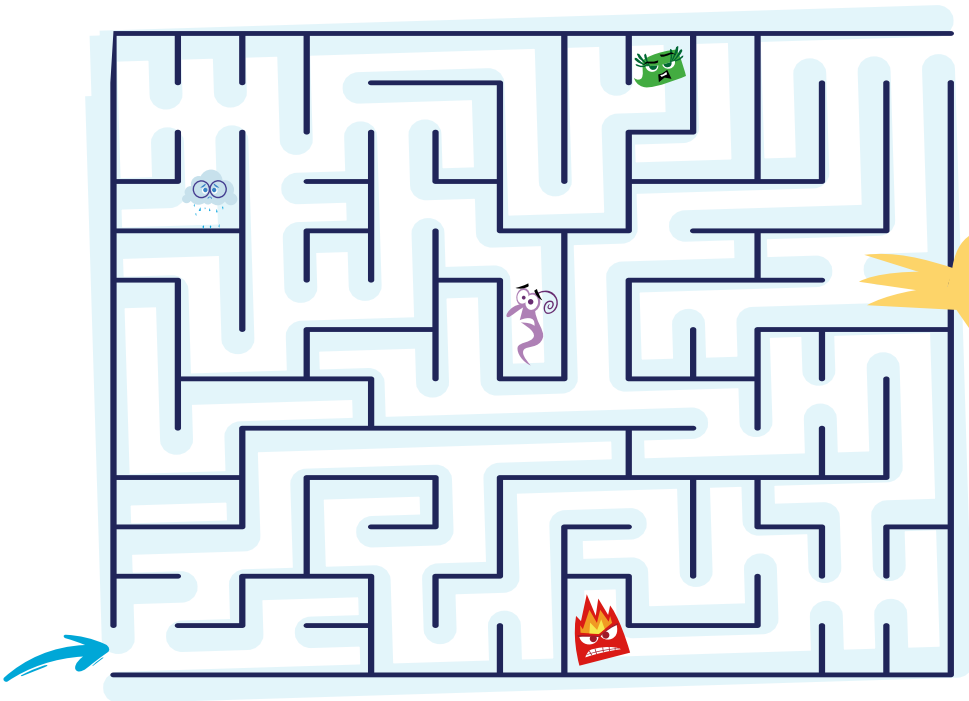
Parfois les émotions s'emmêlent, retrouve-les.

W M G D S U R P R I S E
X V W Q O C O X L H Q K
W R U T D R H U C U Z T
Q N B K U B R K H T E J
A G G T P A A Ç R R O D
T M A P W K W I E I Y Q
V U M Z Y J S L E K G I
N W O O L T O G S K J J
E F U G E C H G D X V I
D S R S E N G F P G G M
U Q S I T D F T Z A Q G
T E P U C P E U R Y F A

JOIE
AMOUR
PEUR
COÛRE
TRISTESSE
DÉGOÛT
SURPRISE

LE LABYRINTHE DES ÉMOTIONS

Retrouve le chemin vers la joie en parcourant le labyrinthe des émotions.





**ÊTRE À L'ÉCOUTE
ET SAVOIR DEMANDER
DE L'AIDE, C'EST DÉJÀ AGIR
POUR TA SANTÉ MENTALE.**



©2025 Disney/PIXAR

CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.SANTEMENTALE.GOUV.FR POUR EN SAVOIR PLUS



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

The **WALT DISNEY** Company
France